

2023年7月













# レッスンスケジュール

おしらせ

7/17 (月)  
祭日のためおはようストレッチ及び  
レッスンは お休み致します

水曜日夜のレッスン(19:05~19:50)は、  
30分150円から、45分300円に変更になります

STRONG NATION®って何？  
音楽と効果音が動きとシンクロし、格闘技要素も入った新感覚イ  
ンターバルトレーニングです！！

日	月	火	水	木	金	土
						1 13:05~ 13:50 <b>楽しいエアロ</b> 松尾有真
2 15:05~ 15:50 <b>健やかヨガ</b> 松尾有真	3 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 12:05~ 12:50 <b>はじめてのエアロ</b> 森 19:05~ 19:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	4 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>エアロ初級</b> 芦田	5 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>【元氣いきいき体操】 ZUMBA GOLD®</b> 城谷 19:05~ 19:50 <b>パーベルビート</b> 城谷	6 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	7 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>かんたんエアロ</b> 松尾有真	8 13:05~ 13:50 <b>楽しいエアロ</b> 松尾有真
9 15:05~ 15:50 <b>健やかヨガ</b> 松尾有真	10 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 12:05~ 12:50 <b>はじめてのステップ</b> 森 19:05~ 19:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	11 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>エアロ初級</b> 芦田	12 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>【元氣いきいき体操】 ピラティス</b> 岡本 19:05~ 19:50 <b>STRONG NATION®</b> 城谷	13 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	14 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>かんたんエアロ</b> 松尾有真	15 13:05~ 13:50 <b>楽しいエアロ</b> 松尾有真
16 15:05~ 15:50 <b>健やかヨガ</b> 松尾有真	17 	18 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>エアロ初級</b> 芦田	19 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>【元氣いきいき体操】 STRONG NATION®</b> 城谷 19:05~ 19:50 <b>バランスボール</b> 城谷	20 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	21 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>かんたんエアロ</b> 松尾有真	22 13:05~ 13:50 <b>楽しいエアロ</b> 松尾有真
23 15:05~ 15:50 <b>健やかヨガ</b> 松尾有真	24 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 12:05~ 12:50 <b>はじめてのステップ</b> 森 19:05~ 19:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	25 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>エアロ初級</b> 芦田	26 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>【元氣いきいき体操】 コアエクササイズ</b> 岸野 19:05~ 19:50 <b>パーベルビート</b> 城谷	27 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>ZUMBA®</b> 城谷	28 9:15~ 9:45 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 10:05~ 10:50 <b>かんたんエアロ</b> 松尾有真	29 13:05~ 13:50 <b>楽しいエアロ</b> 松尾有真
30 15:05~ 15:51 <b>健やかヨガ</b> 松尾有真	31 9:15~ 9:46 <b>おはようストレッチ</b> ｽﾀｯﾌ 12:05~ 12:51 <b>はじめてのエアロ</b> 森 19:05~ 19:51 <b>ZUMBA®</b> 城谷					

※ストレッチ・ヨガ・ピラティス以外のレッスンは、室内用シューズが必要です ※内容は予告なく変更になる場合があります