








2026年2月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土			
1			2			3			4			5			6			7			
15:05 15:50	パワーヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	KICKOUT	村上	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真				
			13:05 13:50	リリース& ピラティス	あき																
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																
			20:05 20:50	リラックス ピラティス	網本				19:05 19:50	バーベルビート	城谷										
8			9			10			11			12			13			14			
15:05 15:50	ヨガ初級	東	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
【代行】 松尾IR→東IR			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田				10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真				
			13:05 13:50	リリース& ピラティス	あき																
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立									15:05 15:50	ステップ	芦田					
			20:05 20:50	ヨガ初級	東																
15			16			17			18			19			20			21			
15:05 15:50	パワーヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ピラティス初級	あき	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真				
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立										15:05 15:50	ポールピラティス	網本				
			20:05 20:50	バランスボール ヨガ	東				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷										
22			23			24			25			26			27			28			
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ピラティス初級	あき	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真				
												19:05 19:50	バランスボール	城谷				15:05 15:50	バランスボール ヨガ	東	
															●代行● 2/8(日) 健やかヨガ(松尾) ↓ ヨガ初級(東)			☆イベントレッスン☆ イベントレッスンは 現金でジム受付に なります。			

※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