

2026年3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						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷				15:05 15:50	ZUMBA®	足立						
			20:05 20:50	ヨガ初級	東																		
8			9			10			11			12			13			14					
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	休館日			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	リリース&ピラティス	あき	10:05 10:50	エアロ初級	芦田				10:05 10:50	ヨガ初級	東	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	ステップ	芦田						
			20:05 20:50	ボールピラティス	網本																		
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	春分の日 								
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田									
			20:05 20:50	バランスボールヨガ	東																		
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			
			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	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				19:05 19:50	バランスボール	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	ボールピラティス	網本						
			20:05 20:50	ピラティス初級	網本																		
29			30			31			代行			イベントレッスン			料金改定のお知らせ								
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	代行			イベントレッスンは 現金でジム受付に なります			料金改定のお知らせ 4月から おはようストレッチ ¥200 スタジオプログラム ¥500								
			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													3/9(月) リリース&ピラティス		
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																3/12(木) ヨガ初級		
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東																		

※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