

2026年4月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土						
						代行			1			2			3			4						
4/29(水)は 祝日の為、スタジオプログラムはお休みです。おはようストレッチは開催します。 4/19(日)は体力測定会です。 たくさんのご参加お待ちしております。						4/2 (木) ZUMBA® (城谷)			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	KICKOUT	村上	10:05 10:50	ピラティス初級	あき	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真							
						ピラティス初級 (あき)						12:05 12:50	ステップ	芦田										
						19:05 19:50	バーベルビート	城谷																
5			6			7			8			9			10			11						
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							
												12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	ステップ	芦田							
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷													
12			13			14			15			16			17			18						
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							
												12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	バランスボール ヨガ	東							
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バランスボール	城谷													
19			20			21			22			23			24			25						
10:00 13:00	体力測定会		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							
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾 有真										12:05 12:50	ステップ	芦田										
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バーベルビート	城谷													
26			27			28			29			30			☆イベントレッスン☆ イベントレッスンは 現金でジム受付にて お支払いになります			価格改定のお知らせ 4月から おはようストレッチ¥200 スタジオプログラム¥500						
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							10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	
			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				12:05 12:50	ステップ	芦田										
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																			

