2026年5月 スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィークは おはようストレッチ・スタジオプログラムともお休みです。 					1 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 かんたんエアロ 松尾有真	2 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
3 	4 	5 	6 	7 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	8 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 かんたんエアロ 松尾有真 15:05 15:50 ステップ 芦田	9 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
10 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真	11 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 12:05 12:50 はじめてのエアロ 森 19:05 19:50 ZUMBA® 城谷	12 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	13 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ピラティス初級 あき 19:05 19:50 STRONG NATION® 城谷	14 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	15 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 かんたんエアロ 松尾有真	16 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
17 15:05 15:50 パワーヨガ 松尾有真	18 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 12:05 12:50 はじめてのステップ 森 19:05 19:50 ZUMBA® 足立	19 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	20 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ピラティス初級 あき 19:05 19:50 バランスボール 城谷	21 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	22 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 かんたんエアロ 松尾有真	23 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
24 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真	25 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 12:05 12:50 はじめてのエアロ 森 19:05 19:50 ZUMBA® 足立	26 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	27 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 KICKOUT 村上 19:05 19:50 バーベルビート 城谷	28 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	29 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 かんたんエアロ 松尾有真 15:05 15:50 バランスボールヨガ 東	30 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
31 15:05 15:50 パワーヨガ 松尾有真					☆代行☆ 5/11（月） ＺＵＭＢＡ®（足立） ⇩ ＺＵＭＢＡ®（城谷）	☆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