

2026年5月

スタジオプログラム

日		月		火		水		木		金		土					
<p>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。</p> 				1		2		3		4		5					
				9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真								
				10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真											
3		4		5		6		7		8		9					
								9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真	
								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	※15日に変更	芦田				
10		11		12		13		14		15		16					
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	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	ステップ	芦田			
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷						
17		18		19		20		21		22		23					
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	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				19:05 19:50	バランスボール	城谷						
24		25		26		27		28		29		30					
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	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	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	バランスボールヨガ	東
31																	
15:05 15:50	パワーヨガ	松尾 有真							☆日程変更☆		☆代行☆		☆イベントレッスン☆				
									5/8 (金) ステップ (芦田)		5/11 (月) ZUMBA® (足立)		イベントレッスンは現金でジム受付になります。				
									↓		↓						
									5/15日 (金)		ZUMBA® (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