

2026年6月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土			
1			2			3			4			5			6						
	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	KICK OUT	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	STRONG NATION®	城谷												
7			8			9			10			11			12			13			
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	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	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	ステップ	芦田				
14			15			16			17			18			19			20			
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 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				15:05 15:50	ZUMBA®	足立				
21			22			23			24			25			26			27			
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	簡単 筋トレ・ストレッチ	若狭	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	パーペルビート	城谷				15:05 15:50	バランスボールヨガ	東				
28			29			30									☆代行☆			☆イベントレッスン☆			
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							6/22 (月)						
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田							はじめてのステップ (森)						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立										↓			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																					