

# 2026年7月

# スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土					
									1			2			3			4					
												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
									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	STRONG NATION®	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	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				15:05 15:50	ステップ	芦田						
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	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						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷				12:05 12:50	ステップ	芦田						
19			20			21			22			23			24			25					
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	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	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						
			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。						19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷				12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	バランスボールヨガ	東			
26			27			28			29			30			31			☆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	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ						
			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	バランスボール	城谷				12:05 12:50	ステップ	芦田						

※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