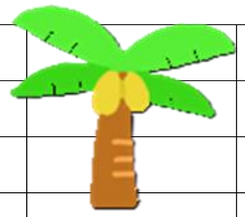
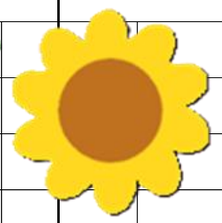
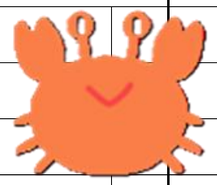
2026年7月　　スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1 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	2 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	3 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	4 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
5 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真	6 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	7 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	8 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	9 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	10 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	11 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
12 15:05 15:50 パワーヨガ 松尾有真	13 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	14 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	15 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 バーベルビート 城谷	16 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 ステップ 芦田	17 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	18 13:05 13:50 KICK OUT 村上
19 15:05 15:50 HIITトレーニング ストレッチ 若狭	20 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 海の日 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。	21 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	22 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	23 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 ステップ 芦田	24 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	25 13:05 13:50 簡単筋トレ・ストレッチ 若狭
26 15:05 15:50 ヨガ初級 東	27 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	28 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	29 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 KICK OUT 村上 19:05 19:50 バランスボール 城谷	30 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 ステップ 芦田	31 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	☆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