

2026年8月

スタジオプログラム

日		月		火		水		木		金		土					
8月		8/8(土)~8/16(日)までスタジオプログラムはお盆休みです😊 ※マシンジムは通常営業しております!!!										13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真			
		2		3		4		5		6		7		8			
		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	お盆			
			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	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							12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	ステップ	芦田
								19:05 19:50	バーベルビート	城谷							
9		10		11		12		13		14		15					
お盆		お盆		お盆		お盆		お盆		お盆		お盆					
16		17		18		19		20		21		22					
お盆		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				12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	バランスボールヨガ	東				
							19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷								
23		24		25		26		27		28		29					
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				12:05 12:50	ステップ	芦田						
								19:05 19:50	バランスボール	城谷							
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												
			12:05 12:50	はじめてのエアロ	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																	

※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