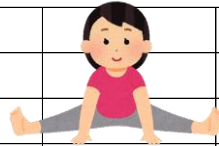


2026年9月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4			5					
						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			
						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	パーベルビート	城谷												
6			7			8			9			10			11			12					
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						
13			14			15			16			17			18			19					
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	STRONG NATION®	城谷												
20			21			22			23			24			25			26					
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	FITHOP	村上	10:05 10:50	ヨガ初級	東	16:05 16:50	ZUMBA®	足立	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真						
			シルバーウィーク特別プログラムで開催します♪ ※いつもと違う時間帯になっておりますのでご注意ください！												15:05 15:50	バランスボールヨガ	東						
27			28			29			30									☆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。					
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												
			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												
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																		
									19:05 19:50	バランスボール	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		