

2023年9月

# スタジオプログラム

**おしらせ**

9/13 (水)  
「休館日」のためお休み致します

水曜日夜のレッスン《19:05~19:50》  
45分 300円です！

【ボールピラティス】  
ミニボールを使用して、全身をゆっくりほぐして整えてから鍛えるプログラムです！

日			月			火			水			木			金			土				
															1			2				
												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			かんたん エアロ	松尾 有真						
3			4			5			6			7			8			9				
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	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ZUMBA GOLD®	城谷	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®	城谷				19:05 19:50	バランスボール	城谷											
10			11			12			13			14			15			16				
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	<b>休館日</b>			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®	城谷																	
17			18			19			20			21			22			23				
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾 有真	 祝 敬老 の日			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	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	 秋 分 の 日				
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ボールピラティス	原田	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	バーベルビート	城谷											
24			25			26			27			28			29			30				
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	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	岡本	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®	城谷				19:05 19:50	STORONG NATION®	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