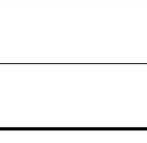
2026年11月   スタジオプログラム 

日			月			火			水			木			金			土		
1			2			3			4			5			6			7		
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	シェイプアップ トレーニング	若狭				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				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷									
8			9			10			11			12			13			14		
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	ピラティス初級	安藝	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	15:05 15:50	姿勢改善教室	芦田			
15			16			17			18			19			20			21		
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	9:05 9:50	ヨガ初級	東
			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	安藝	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バーベルビート	城谷	12:05 12:50	姿勢改善教室	芦田						
22			23			24			25			26			27			28		
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
16:05 16:50	ピラティス初級	安藝	16:05 16:50	ZUMBA®	足立	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ピラティス初級	安藝	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	12:05 12:50	姿勢改善教室	芦田	15:05 15:50	バランスボールヨガ	東			
29			30																	
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															
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森															
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立															

１１月２１（土）～２３日（月）は連休スペシャル！！
通常プログラム＋特別プログラムを実施します♪
※３日（火）はおはようストレッチのみとなります。

※１１月２日（月）は代講プログラムとなります。
（はじめてのステップ→シェイプアップトレーニング）

☆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