

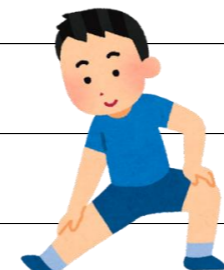

2023年10月

スタジオプログラム

おしらせ

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			3			4			5			6			7		
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	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	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	バランスボール	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	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	STORONG NATION®	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	パーベルビート	城谷									
15			16			17			18			19			20			21		
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	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	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷									
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
			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	バランスボール	城谷									
29			30			31														
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												
			12:05 12:50	はじめてのエアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田												
			19:05 19:50	ZUMBA®	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