

2023年11月

# スタジオプログラム

おしらせ

【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！

【シルバータイム】  
リラックス&ケアは、心と身体のリラックスを目的としたプログラムです。腰痛・肩こりのケアをしたりむくみをとったりします。

日			月			火			水			木			金			土			
									1			2			3			4			
									9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ			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	ボールピラティス	原田	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷							
									19:05 19:50	バーベルビート	城谷										
5			6			7			8			9			10			11			
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	サーキット トレーニング	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	STORONG NATION®	城谷										
12			13			14			15			16			17			18			
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	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	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田							
19			20			21			22			23			24			25			
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	
			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	かんたん エアロ	松尾 有真				
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	バーベルビート	城谷										
26			27			28			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	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	岡本	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷							
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田							

※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