

2023年12月

# スタジオプログラム

**おらせ**

【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】  
リラククス&ケアは、心と身体のリラク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											
												9:15 9:45			おはよう ストレッチ			ｽﾀｯﾌﾟ											
															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																							
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			ｽﾀｯﾌﾟ			9:15 9:45			おはよう ストレッチ			ｽﾀｯﾌﾟ					
																		10:05 10:50			かんたん エアロ			松尾 有真					
																		10:05 10:50			ZUMBA®			城谷					
																		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					
																		19:05 19:50			ボールピラティス			原田					
																		19:05 19:50			バランスボール			城谷					
																		12:05 12:50			【シルバータイム】 リラククス&ケア			芦田					
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			ｽﾀｯﾌﾟ			9:15 9:45			おはよう ストレッチ			ｽﾀｯﾌﾟ					
									<b>休館日</b>									10:05 10:50			ZUMBA®			城谷					
																		10:05 10:50			かんたん エアロ			松尾 有真					
																		12:05 12:50			【シルバータイム】 ステップ			芦田					
																		13:05 13:50			楽しいエアロ			松尾 有真					
17			18			19			20			21			22			23											
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			ｽﾀｯﾌﾟ			9:15 9:45			おはよう ストレッチ			ｽﾀｯﾌﾟ					
																					10:05 10:50			ZUMBA®			城谷		
																					10:05 10:50			かんたん エアロ			松尾 有真		
																					12:05 12:50			【シルバータイム】 リラククス&ケア			芦田		
																					13:05 13:50			楽しいエアロ			松尾 有真		
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			ｽﾀｯﾌﾟ			9:15 9:45			おはよう ストレッチ			ｽﾀｯﾌﾟ					
																					10:05 10:50			エアロ初級			芦田		
																					10:05 10:50			ピラティス			岡本		
																					19:05 19:50			STORONG NATION®			城谷		
31			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>			<b>休館日</b>								
<b>休館日</b>																													
<b>休館日</b>			<b>おらせ</b>			12月13日(水)及び年末年始、12月28日(木)から1月4日(木)までは休館日です。																							

※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