




2024年1月

スタジオプログラム

おしらせ

1月1日(月)から1月4日(木)までは、
休館日です。

1月8日(月)は祭日の為スタジオプログラムはお休みです。
おはようストレッチは開催します。

日			月			火			水			木			金			土		
			1			2			3			4			5			6		
			休館日			休館日			休館日			休館日			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			
7			8			9			10			11			12			13		
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
			 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	バランスボール	城谷												
14			15			16			17			18			19			20		
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	ポールピラティス	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	バーベルビート	城谷									
21			22			23			24			25			26			27		
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									
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									
			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	ポールピラティス	原田									
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	バランスボール	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