

2024年2月

# スタジオプログラム

お知らせ



ヨガ初級:呼吸を意識する事で身体と心のバランスを整えます。  
姿勢改善・健康増進につながります。

フラメンコJAM:簡単なフラメンコの動きとラテンステップを取り入れた誰でも楽しめるダンスエクササイズです。

日			月			火			水			木			金			土		
												1			2			3		
												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	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真			
4			5			6			7			8			9			10		
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	ヨガ初級	東	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									
11			12			13			14			15			16			17		
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
			建国記念日 振替休日			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	STORONG NATION®	城谷									
18			19			20			21			22			23			24		
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	フラメンコJAM	0-1-	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	天皇誕生日					
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	バランスボール	城谷									
25			26			27			28			29			2月12日(月)は振替休日の為、2月23日(金)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。					
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	バーベルビート	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