

2024年3月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土					
			3月20日(水)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。						3月13日(水)は、休館日です。									1			2		
																		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			
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	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-リー	10:05 10:50	リラククスヨガ	東	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	パワーヨガ	松尾 有真												
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	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	休館日			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	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																		
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	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®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真						
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷							12:05 12:50	[シルバータイム] リラククス&ケア	芦田									
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	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	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	12:05 12:50	[シルバータイム] ステップ	芦田									
31			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・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。						パワーヨガ:筋トレ要素の強いエクササイズです。ダイナミックなポーズを継続的に行う事で脂肪も燃焼!筋肉量もアップ!								
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾 有真	リラククスヨガ:比較的穏やかなヨガの動きで呼吸を整えていきます。																				

※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