

2024年4月

スタジオプログラム

お知らせ

月曜ZUMBA®インストラクター変更のお知らせ
城谷インストラクターから足立インストラクターに変更になりました。

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。

日			月			火			水			木			金			土											
			1			2			3			4			5			6											
			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	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	ローリー	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®	足立				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															
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									
			12:05 12:50	初級エアロ	松尾 有真	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®	足立				19:05 19:50	バランスボール	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田															
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 ステップ	森	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	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田															
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	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®	足立				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田															
28			29			30			<div style="background-color: #fce4ec; padding: 10px;"> 4月29日(月)は祝日の為、 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。 </div>									<div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px;"> 4月1日(月)より料金改正になります。 おはようストレッチ 200円 レッスンプログラム 400円になります。 </div>											
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
				昭和の日		10:05 10:50	エアロ初級	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