

2024年5月

スタジオプログラム

おしらせ

5月3日(金)~6日(月)は祝日の為、スタジオプログラムはお休みです。
5月3日(金)と6日(月)のおはようストレッチは開催します。



ヨガ中級:ヨガ初級よりも少し強度の強いポーズに挑戦します。

日	月			火			水			木			金			土							
							1			2			3			4							
							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								
							10:05 10:50	ヨガ中級	東	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	憲法記念日 										
							19:05 19:50	バランスボール	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田											
5	6			7			8			9			10			11							
	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		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					
振替休日						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	リラックスヨガ	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	バーベルビート	城谷												
12	13			14			15			16			17			18							
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											
19	20			21			22			23			24			25							
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	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											
26	27			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	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	フラメンコJAM	0-1-	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