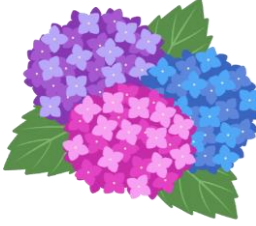



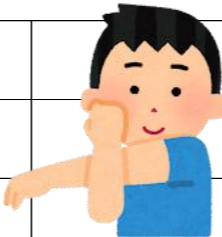



2024年6月

スタジオプログラム

お知らせ

6月12日(水)は休館日のため、スタジオプログラム・おはようストレッチともにお休みです。

日			月			火			水			木			金			土		
																		1 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真		
2 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真			3 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			4 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			5 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			6 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			7 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			8 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® 足立						19:05 19:50 STORONG NATION® 城谷											
9 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真			10 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			11 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			12 休館日			13 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			14 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			15 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® 足立																	
16 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真			17 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			18 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			19 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			20 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			21 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			22 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 □-リ-			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											
23 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真			24 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			25 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			26 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			27 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			28 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ			29 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 フラメンコJAM □-リ-			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											
30 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真			月曜ZUMBA®インストラクター変更のお知らせ：4月から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。					

※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