

2024年7月

# スタジオプログラム



おしらせ

7月15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。

リラックスヨガ:セルフマッサージで全身をほぐしながら、呼吸法や優しいヨガノの動きで心身をリラックスします。

かんたんピラティス:インナーマッスルや骨盤底筋群のトレーニングを行います。身体全体のバランスを整えることで、姿勢改善、代謝UP、更年期症状の緩和、尿漏れなど改善が期待できます。

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	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	0-1-1	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	STORONG NATION®	城谷											
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		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	かんたん ピラティス	中野	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											
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		
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	バランスボール	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			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 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	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田								
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	リラックスヨガ	東	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷								
			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】 リラックス&ケア	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