



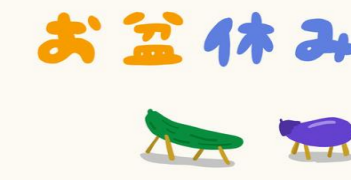




2024年8月

# スタジオプログラム

お知らせ

8月10日(土)から15日(木)までは祝日とお盆休みの為、スタジオプログラムはお休みします。  
おはようストレッチは、8月13日(火)から15日(木)は開催します。

日			月			火			水			木			金			土			
												1			2			3			
												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	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真				
4			5			6			7			8			9			10			
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 エアロ	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							
11			12			13			14			15			16			17			
						9:15 9:45			9:15 9:45			9:15 9:45			9:15 9:45			9:15 9:45			
						おはよう ストレッチ	スタッフ	おはよう ストレッチ	スタッフ	おはよう ストレッチ	スタッフ	おはよう ストレッチ	スタッフ	おはよう ストレッチ	スタッフ	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真
						お盆休み			お盆休み			お盆休み			お盆休み						
18			19			20			21			22			23			24			
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	フラメンコJAM	0-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	STORONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田							
25			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	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	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							

※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