

2024年9月

スタジオプログラム



お知らせ

◇9月11日(水)は、休館日の為お休みです。◇16日(月)は祭日、23日(月)は振替休日の為、スタジオプログラムはお休みです。(22日(日)は開催します。) ◇16日(月)・23日(月)のおはようストレッチは開催します。

日			月			火			水			木			金			土															
1			2			3			4			5			6			7															
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	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	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷																						
8			9			10			11			12			13			14															
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	<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>			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	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																												
15			16			17			18			19			20			21															
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	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				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷																					
22			23			24			25			26			27			28															
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													
				振替休日		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				19:05 19:50	バランスボール	城谷																				
29			30																														
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																												
			12:05 12:50	初級エアロ	松尾有真																												
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																												

※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