

2024年8月 スタジオレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:45~14:30 リフレッシュバレトン 荒木 14:35~15:30 Figure8 荒木 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	2 📌13:00~13:45 スローエアロビック 布施 14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 肩こり腰痛改善 布施	3 10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
4 10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 13:00~13:45 ボディメイククラス 阿部 14:00~14:45 ファイトバーン 阿部 15:30~16:30 ストレッチ 櫻井	5 13:30~14:30 ヨガ 島谷 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	6 📌13:00~13:45 肩こり腰痛改善 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	7 Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	8 13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:30 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	9 📌13:00~13:45 スローエアロビック 布施 14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 かんたん筋トレ 布施	10 10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
11 山の日 10:30~11:15 リージャム 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部	12 振替休日 13:30~14:30 ヨガ 茂出木	13 営業時間	14 10:00~20:00(最終入館19:00)	15 📌13:00~13:45 かんたん筋トレ 布施	16 📌13:00~13:45 スローエアロビック 布施	17 10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
18 10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 13:00~13:45 ボディメイククラス 阿部 14:00~14:45 ファイトバーン 阿部 15:30~16:30 ストレッチ 櫻井	19 13:30~14:30 ヨガ 島谷 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	20 📌13:00~13:45 肩こり腰痛改善 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	21 完全 休館日	22 13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:30 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	23 📌13:00~13:45 かんたん筋トレ 布施 14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 スローエアロビック 布施	24 10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 13:30~14:30 ヨガ 島谷
25 10:30~11:15 リージャム 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部	26 13:30~14:30 ヨガ 茂出木 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	27 📌13:00~13:45 かんたん筋トレ 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	28 Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	29 13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:30 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	30 📌13:00~13:45 スローエアロビック 布施 14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 肩こり腰痛改善 布施	31 10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林

※レッスン開始から10分以上経過してからのレッスン参加はご遠慮くださいますよう
ご理解をお願いいたします。