

# 2025年1月 [第3スタジオ&スタップレッスン] スケジュール

映像レッスン 絶賛始動中!!

日	月	火	水	木	金	土
第3スタジオ 定員14名		第3スタジオ 定員14名	1 第3スタジオ 定員14名	2 第3スタジオ 定員14名	3 第3スタジオ 定員14名	4 第3スタジオ 定員14名
			休館日	休館日	お正月営業 10:00～20:00 全ての会員の方が種別に関係なく ご利用いただけます。 会員同伴に限り、ご家族の方の ご利用も可能です。	14:40～15:10 (青木) トップライド 定員12名
5	6	7	8	9	10	11
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00～16:30 (菅野) やさしいヨガ ☺	12:20～12:40 (村山) バランスボール 定員8名 ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド 定員12名	13:40～14:30 (じゅり) ベリーダンス 14:55～15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ ☺	11:15～11:35 (寺井) ☺ かんたんサーキット 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40～15:10 (青木) トップライド 定員12名
12	13	14	15	16	17	18
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00～16:30 (菅野) ☺ やさしいヨガ	12:20～12:40 (村山) ☺ 背すじピン! 定員9名 ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド 定員12名	13:40～14:30 (じゅり) ベリーダンス 14:55～15:25 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ	11:15～11:35 (小山) ☺ 青竹体操 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40～15:10 (青木) トップライド 定員12名
19	20	21	22	23	24	25
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00～16:30 (菅野) ☺ やさしいヨガ	12:20～12:40 (岩田) ☺ かんたんサーキット ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド 定員12名	13:40～14:30 (じゅり) ベリーダンス 14:55～15:25 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ	11:15～11:35 (本郷) ☺ ゆっくり踏台 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40～15:10 (青木) トップライド 定員12名
26	27	28	29	30	31	
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00～16:30 (菅野) ☺ やさしいヨガ	12:20～12:40 (星野) ☺ 青竹体操 ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド 定員12名	13:40～14:30 (じゅり) ベリーダンス 14:55～15:25 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ	11:15～11:35 (本郷) ☺ ウェーブストレッチ 定員10名 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	