

2025年1月 [第3スタジオ&スタッフフレッスン] 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 	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:15~11:35 (寺井) かんたんサーキット 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員12名
19:30 スタジオ予約公開	休館日	19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員12名	14:55~15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ 	14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット		
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 	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:15~11:35 (小山) 青竹体操 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員12名
19:30 スタジオ予約公開	休館日	19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員12名	14:55~15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ 	14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット		
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 	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:15~11:35 (本郷) ゆっくり踏台 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員12名
19:30 スタジオ予約公開	休館日	19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員12名	14:55~15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ 	14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット		
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 	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:15~11:35 (本郷) ウエーブストレッチ 定員10名 	
19:30 スタジオ予約公開	休館日	19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員12名	14:55~15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ 	14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット		