

2025年6月 [第3スタジオ&スタッフレッスン] スケジュール

映像レッスン 絶賛始動中!!

日	月	火	水	木	金	土
1 第3スタジオ 定員14名	2	3 第3スタジオ 定員14名	4 第3スタジオ 定員14名	5 第3スタジオ 定員14名	6 第3スタジオ 定員14名	7 第3スタジオ 定員14名
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 (小山)  青竹体操	14:40~15:10 (青木) トップライド
		19:30~20:00 (西岡) トップライド		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	
8	9	10	11	12	13 	14
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 (山田祥子)  オーク体操	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:15~11:35 (新井)  ウェーブストレッチ(定員10名)	14:40~15:10 (青木) トップライド
		19:30~20:00 (西岡) トップライド		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	
15	16	17	18 	19	20	21
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 (寺井)  かんたんサーキット	14:40~15:10 (青木) トップライド
		19:30~20:00 (西岡) トップライド		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	
22	23	24	25	26	27	28
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 (本郷) ゆっくり昇降 	14:40~15:10 (青木) トップライド
		19:30~20:00 (西岡) トップライド		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	
29	30					
19:30 スタジオ予約公開	休館日					