

2025年7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		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	5 第3スタジオ 定員14名
		16:00～16:30 (菅野) やさしいヨガ ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド	12:20～12:40 (寺井) かんたんサーキット ☺	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 (村山) ☺ バランスボール(定員8名) 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
6	7	8	9 ☺	10	11 ☺	12
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 19:30～20:00 (西岡) トップライド	12:20～12:40 (利根川) ☺ ストレッチポール(定員10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
13	14	15	16	17	18 ☺	19
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 19:30～20:00 (西岡) トップライド	12:20～12:40 (小山) ☺ 青竹体操 ☺	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 (新井壮太) 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	14:40～15:10 (飯島花音) トップライド
20	21	22	23 ☺	24	25	26
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00～16:30 (映像) 映像レッスン ☺ 19:30～20:00 (西岡) トップライド	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 14:55～15:25 (吉田葵) みんなで貯筋トレ ☺	11:15～11:35 (岩田) ☺ 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
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 19:30～20:00 (西岡) トップライド	12:20～12:40 (村山) ☺ ウェーブストレッチ(定員10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 ☺		