

2025年10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
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
不定期開催『元気はじめ隊!!』スタジオレッスンに興味があるけれど、 ちょっとハードルが高いな…と不安を感じている方にこそおススメ！事前予約不要、 当日その場の手書き予約で入れます！周りの方も初めての方ばかりです。 興味のある方もそんなにない方も、一緒に「元気はじめましょう♪」			12:20~12:40 (寺井) かんたんサークット	13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	11:10~11:40 (吉田葵) みんなで貯筋トレ	14:40~15:10 (青木) トップライド
5 19:30 スタジオ予約公開	6 休館日	7 13:50~14:10 (本郷) 背すじピン(9名)	8 12:20~12:40 (村山) ストレッチポール(10名)	9 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	10 11:10~11:40 (吉田葵) みんなで貯筋トレ	11 14:40~15:10 (青木) トップライド
12 19:30 スタジオ予約公開	13 周年祭	14 13:50~14:10 (岩田) かんたんサークット	15 11:15~11:45 (利根川) 元気はじめ隊!! [web予約不要新入会限定レッスン]	16 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	17 11:10~11:40 (吉田葵) みんなで貯筋トレ	18 14:40~15:10 映像レッスン X55
19 19:30 スタジオ予約公開	20 休館日	21 13:50~14:10 (本郷) ゆっくり昇降	22 12:20~12:40 (利根川) ウェーブストレッチ(10名)	23 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	24 11:10~11:40 (吉田葵) みんなで貯筋トレ	25 10:45~11:15 (利根川) 元気はじめ隊!! [web予約不要新入会限定レッスン]
26 19:30 スタジオ予約公開	27 休館日	28 13:50~14:10 (小山) 青竹体操	29 12:20~12:40 (村山) バランスボール(8名)	30 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	31 11:10~11:40 (吉田葵) みんなで貯筋トレ	14:40~15:10 (青木) トップライド