

# 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) 😊 かんたんサーキット	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 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 (青木) トップライド
5	6	7	8	9	10	11
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (本郷) 😊 背すじピン(9名) 19:30~20:00 (西岡) トップライド	12:20~12:40 (村山) ストレッチポール(10名) 😊	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 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 (青木) トップライド
12	13	14	15	16	17	18
19:30 スタジオ予約公開	周年祭	13:50~14:10 (岩田) 😊 かんたんサーキット 19:30~20:00 (西岡) トップライド	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] 12:20~12:40 (小山) 😊 青竹体操	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 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 映像レッスン X55
19	20	21	22	23	24	25
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (本郷) 😊 ゆっくり昇降 19:30~20:00 (西岡) トップライド	12:20~12:40 (利根川) 😊 ウェーブストレッチ(10名)	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 14:20~14:50 (本郷) 😊 バランスサーキット	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] 14:40~15:10 (青木) トップライド
26	27	28	29	30	31	
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (小山) 😊 青竹体操 19:30~20:00 (西岡) トップライド	12:20~12:40 (村山) 😊 バランスボール(8名)	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 14:20~14:50 (本郷) 😊 バランスサーキット	