2024年1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
	1	2 第3スタジオ定員 9名 第2スタジオ定員31名	3 第3スタジオ 9名	4 第3スタジオ 9名	5 第3スタジオ定員 9名	6 第3スタジオ定員 9名
	休館日	休館日	お正月営業 10:00~20:00	13:20~13:40 (菅野) 😊 オーク体操	11:15~11:35 (本郷) 😊 ウェーブストレッチ	15:15~15:45 (青木) トップライド 定員10名
				18:00 1/7(日)~1/13(土)までの スタジオ予約公開		
7	8	9	10	11	12	13
レッスンなしです 19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:20~11:50 (本郷) バランスサーキット	12:20~12:40 (岩田) 😊 かんたんサーキット	13:20~13:40 (星野) 😊 青竹体操	11:15~11:35 (本郷) 😊 ゆっくり踏台	15:15~15:45 (飯島) トップライド 定員10名
		16:00~16:30 (菅野) 😊 やさしいヨガ				
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名				
		21:25~22:10 (新井) 第2スタジオ ファイドウ 31名				
14	15	16	17	18	19	20
レッスンなしです 19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:20~11:50 (本郷) バランスサーキット	12:20~12:40 (村山) 😊 バランスボール(定員8名)	13:20~13:40 (寺井) 😊 かんたんサーキット	11:15~11:35 (小山) 😊 青竹体操	15:15~15:45 (青木) トップライド 定員10名
		16:00~16:30 (菅野) 😊 やさしいヨガ				
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名				
		21:25~22:10 (岸) 第2スタジオ ファイドウ 31名				
21	22	23	24	25	26	27
レッスンなしです 19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:20~11:50 (本郷) バランスサーキット	12:20~12:40 (星野) 😊 青竹体操	13:20~13:40 (利根川) 😊 ストレッチボール	11:15~11:35 (本郷) 😊 ゆっくり踏台	15:15~15:45 (加藤麦太) トップライド 定員10名
		16:00~16:30 (菅野) 😊 やさしいヨガ				
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名				
		21:25~22:10 (新井) 第2スタジオ ファイドウ 31名				
28	29	30	31			
レッスンなしです 19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:20~11:50 (本郷) バランスサーキット	12:20~12:40 (新井) 😊 ウェーブストレッチ			
		16:00~16:30 (菅野) 😊 やさしいヨガ				
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名				
		21:25~22:10 (岸) 第2スタジオ ファイドウ 31名				