

2026年1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 絶賛稼働中!!

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	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
				休館日	休館日	お正月営業 10:00~20:00 会員様と同伴に限り ご家族の方も ご利用いただけます。
4	5	6	7	8	9	10
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 レッスンありません 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(10名)	12:30~13:15 (大竹) リ・ボディストレッチ 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 (飯島花音) トップライド
11	12	13	14	15	16	17
19:30 スタジオ予約公開	休館日	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 (村山) 😊 背すじピン(9名)	12:30~13:15 (大竹) リ・ボディストレッチ 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 (飯島花音) トップライド
18	19	20	21	22	23	24
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (村山) 😊 バランスボール(8名) 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	12:30~13:15 (大竹) リ・ボディストレッチ 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 (飯島花音) トップライド
25	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	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 (利根川) ストレッチボール(10名) 😊	12:30~13:15 (大竹) リ・ボディストレッチ 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 (飯島花音) トップライド