

2026年3月 [第3スタジオ&スタッフレッスン] スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
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	6 第3スタジオ 定員14名	7 第3スタジオ 定員14名
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)	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
8	9	10	11	12	13	14
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	11:20~11:50 (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) 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
15	16	17	18	19	20	21
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	11:20~11:50 (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 (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
22	23	24	25	26	27	28
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (山田) ☺ オーク体操 19:30~20:00 (西岡) トップライド	12:20~12:40 (星野) ☺ 青竹体操	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 レッスンお休みです	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f2f1;"> 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♪」 </div>			
19:30 スタジオ予約公開	休館日	13:50~14:10 (岩田) ☺ ストレッチポール(10名) 19:30~20:00 (西岡) トップライド				