

2026年5月 [第3スタジオ&スタップレッスン] スケジュール

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	1 第3スタジオ 定員14名	2 第3スタジオ 定員14名
						14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
3	4	5	6	7	8	9
19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:50~12:10 (小林) 😊 ストレッチポール(11名) 19:30~20:00 (西岡) フリースタイルライド	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) 😊 バランスボール(8名) 13:20~13:50 みんトレお休みです	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
10	11	12	13	14	15	16
19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:50~12:10 (岩田) 😊 かんたんサーキット 19:30~20:00 (西岡) フリースタイルライド	12:20~12:40 (星野) 😊 青竹体操 13:20~13:50 (吉田葵) 😊 みんなで貯筋トレ	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
17	18	19	20	21	22	23
19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:50~12:10 (近藤) 😊 ストレッチポール(11名) 19:30~20:00 (西岡) フリースタイルライド	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 (星野) 😊 青竹体操 13:20~13:50 (吉田葵) 😊 みんなで貯筋トレ	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
24/31	25	26	27	28	29	30
19:30 スタジオ予約公開	休館日	11:50~12:10 (寺井) 😊 かんたんサーキット 19:30~20:00 (西岡) フリースタイルライド	12:20~12:40 (村山) 😊 ウェーブストレッチ(10名) 13:20~13:50 (吉田葵) 😊 みんなで貯筋トレ	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド