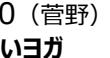
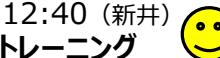
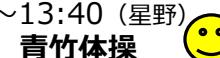
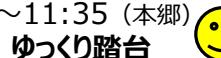
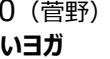
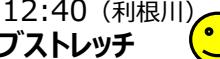
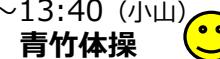
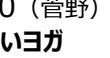
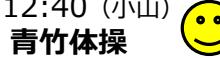
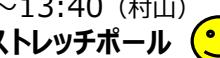
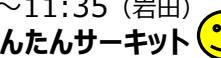
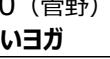
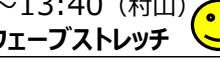
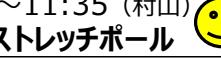
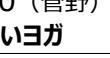


2024年4月 [第3スタジオ&スタッフフレッスン] スケジュール

映像レッスン 絶賛始動中!!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 第3スタジオ 定員9名	3 第3スタジオ 定員9名	4 第3スタジオ 定員9名	5 第3スタジオ定員 9名	6 第3スタジオ定員 9名
		16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 	12:20~12:40 (新井) 自体重トレーニング 	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 (青木) トップライド 定員10名
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名			14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	
7	8	9	10	11	12	13
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 	12:20~12:40 (利根川) ウェーブストレッチ 	13:20~13:40 (小山) 青竹体操 	11:15~11:35 (本郷) ゆっくり踏台 	15:15~15:45 (飯島花音) トップライド 定員10名
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名			14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	
14	15	16	17	18	19	20
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 	12:20~12:40 (小山) 青竹体操 	13:20~13:40 (村山) ストレッチポール 	11:15~11:35 (岩田) かんたんサーキット 	15:15~15:45 (飯島花音) トップライド 定員10名
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名			14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	
21	22	23	24	25	26	27
19:30 スタジオ予約公開	休館日	16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 	12:20~12:40 (村山) バランスボール定員8名 	13:20~13:40 (村山) ウェーブストレッチ 	11:15~11:35 (村山) ストレッチポール 	15:15~15:45 (青木) トップライド 定員10名
		20:15~20:45 (青木) トップライド 10名			14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	
28	29	30				
19:30 スタジオ予約公開	休館日	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				
					映像レッスンは、予約の必要がなく途中入場・途中退出OKの気軽にご参加頂ける レッスンです。はじめてレッスンを体験される方はもちろん、そうでない方もウォーミング アップや運動後のクールダウンなど、様々なシーンでご活用いただけます。 是非、お試しください。	