

2024年4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	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 ☺ 20:15～20:45 (青木) トップライド 10名	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 ☺ 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	15:15～15:45 (青木) トップライド 定員10名
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 ☺ 20:15～20:45 (青木) トップライド 10名	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 ☺ 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	15:15～15:45 (飯島花音) トップライド 定員10名
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 ☺ 20:15～20:45 (青木) トップライド 10名	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 ☺ 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	15:15～15:45 (飯島花音) トップライド 定員10名
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 ☺ 20:15～20:45 (青木) トップライド 10名	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 ☺ 14:20～14:50 (本郷) バランスサーキット	15:15～15:45 (青木) トップライド 定員10名
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。			