

2024年5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 絶賛始動中!!

日	月	火	水	木	金	土
		第3スタジオ 定員9名	1 第3スタジオ 定員9名	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
			12:20~12:40 (利根川) ストレッチポール 😊	13:45~14:05 (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	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
5	6	7	8	9	10	11
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	13:45~14:05 (村山) 😊 ウェーブストレッチ	11:15~11:35 (山田) 😊 オーク体操 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 (加藤麦太) トップライド 定員10名
12	13	14	15	16	17	18
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	13:45~14:05 (星野) 😊 青竹体操	11:15~11:35 (寺井) 😊 かんたんサーキット 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
19	20	21	22	23	24	25
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 (新井) 😊 自体重トレーニング	13:45~14:05 (村山) 😊 ストレッチポール	11:15~11:35 (本郷) 😊 ウェーブストレッチ 14:20~14:50 (本郷) バランスサーキット	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
26	27	28	29	30	31	
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	13:45~14:05 (村山) 😊 バランスボール定員 8名	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	