

2024年8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
		第3スタジオ 定員9名	第3スタジオ 定員9名	1 第3スタジオ 定員9名 13:45~14:05 (星野) 青竹体操 	2 第3スタジオ 定員9名 11:15~11:35 (本郷) ウェーブストレッチ 	3 第3スタジオ 定員9名 14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
4	5	6	7	8	9	10
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) ストレッチポール 	13:45~14:05 (吉田) 自体重トレーニング 	11:15~11:35 (山田) オーク体操 	14:40~15:10 (代行) トップライド 定員10名
11	12	13	14	15	16	17
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) 背すじピン 	13:45~14:05 (吉田) バランスボール 定員8名 	11:15~11:35 (岩田) かんたんサーキット 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
18	19	20	21	22	23	24
夏期休館日	休館日	16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 	12:20~12:40 (新井) ウェーブストレッチ 	13:45~14:05 (星野) 青竹体操 	11:15~11:35 (本郷) 背すじピン 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名
25	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 (山田) オーク体操 	13:45~14:05 (岩田) かんたんサーキット 	11:15~11:35 (本郷) ゆっくり踏台 	14:40~15:10 (青木) トップライド 定員10名