

2024年8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
		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	2 第3スタジオ 定員9名	3 第3スタジオ 定員9名
				13:45~14:05 (星野) 青竹体操 😊	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
4	5	6	7	8	9	10
		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 😊 19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員10名	13:45~14:05 (吉田) 自重トレーニング 😊	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 (代行) トップライド 定員10名
11	12	13	14	15	16	17
		16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 😊	12:20~12:40 (利根川) 背すじピン 😊 19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員10名	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 😊 14:20~14:50 (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 19:30 25(日)~31(土)まで スタジオ予約公開
18	19	20	21	22	23	24
		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 😊 19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員10名	13:45~14:05 (星野) 青竹体操 😊	11:15~11:35 (本郷) 背すじピン 😊 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
25	26	27	28	29	30	31
		16:00~16:30 (菅野) やさしいヨガ 😊	12:20~12:40 (山田) オーク体操 😊 19:30~20:00 (西岡) トップライド 定員10名	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 😊 14:20~14:50 (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