

11月スタジオプログラム

【スタジオレッスン参加時の注意事項】
①水分補給はこまめに行ってください。②やむを得ず、インストラクターやプログラムを変更させていただく場合がございますので、予めご了承下さい。
③体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。④スタジオ内での場所取りはお控え下さい。⑤携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードにしてください。

2025/11/1~11/30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30							
9:45	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15		あさヨガ Yurina 9:30~10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15	あさヨガ 高垣 9:15~9:45	リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15	あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45
10:00		らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30					
10:15					らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45		リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15		ツボヨガ Yurina 10:30~11:30	フローヨガ Chiharu 10:30~11:30		らくらくエアロ 田村◆ 10:30~11:15	
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45			太極拳 星山 11:00~12:00		やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:15	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30					リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
11:30			らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30	SALSATION FUKU 11:45~12:45	ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00		ファイトdeエアロ 古賀 12:00~12:45
11:45		ヨガ 岡本 12:00~13:00					
12:00							
12:15			リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45		ハタヨガ 谷 12:45~13:45	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
12:30					バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15		
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30	GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00					
13:15			パワーヨガ 浅井 14:00~14:45	リトモス MAYUMI 14:00~14:45		かんたんステップ 谷 14:00~14:30	GROUP POWER45 金丸◆ 14:15~15:00
13:30							
13:45	ビューティーパールヴィス MAI 13:45~14:30						
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24