

# 12月スタジオプログラム

2025/12/1~12/28

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 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 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	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15	らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30	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
ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15	バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45	ツボヨガ Yurina 10:30~11:30	フローヨガ Chiharu 10:30~11:30	らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45	らくらくエアロ 田村◆ 10:30~11:15	リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45	
CHOREOLOGY LOVATION				太極拳 星山 11:00~12:00	FitX	FitX	
CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30	ヨガ 岡本 12:00~13:00	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	リトモス MAYUMI 11:30~12:30	やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45	
美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30	M POWER	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			
ビューティーペルヴィス MAI 13:45~14:30	GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00	パワーヨガ 浅井 14:00~14:45	リトモス MAYUMI 14:00~14:45	GROUP fight45 奥山◆ 14:30~15:15	かんたんステップ 谷 14:00~14:30		
M fight	GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30	フラダンス 市川 14:15~15:15	ピラティス MAYUMI 15:00~15:45	内容・時間変更 ポールストレッチ 家喜 15:30~16:00	やさしいエアロ 谷 14:45~15:30		
	卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45						
	卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00						
M POWER	GROUP POWER60 中川 19:00~20:00	M CENTERGY	かんたんJAZZダンス ERI 19:00~19:45	M POWER	GROUP POWER45 金丸◆ 19:00~19:45		
groove	GROUP CENTERGY45 HISAKO 19:15~20:00	M fight	GROUP POWER45 渡部◆ 19:15~20:00	M fight	ノリノリエアロ 川上 20:00~21:00		
GROUP groove45 中川 20:15~21:00	GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00	HIPHOP ERI 20:00~21:00	GROUP fight45 近澤◆ 20:15~21:00	初心者の方向け 男性スタッフ◆	JOYFIT 24		

## 年末年始スタジオレッスンについて

12月29日(月)~1月4日(日)までの全レッスンを

終日休講とさせていただきます。

会員様におかれましては大変ご迷惑をお掛けいたしますが、  
ご理解・ご協力の程よろしくお願ひいたします。

### 【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下さい。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下さい。