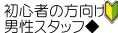


9月スタジオプログラム

【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。

2026/9/1～9/30

	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					 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
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			
10:00							
10:15							
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15	 CENTERGY					
11:00		 GROUP CENTERGY60 HISAKO 10:45～11:45	 美筋ヨガ Yurina 10:30～11:30				
11:15	CHOREOLOGY SUBSCRIPTION						
11:30							
11:45							
12:00	CHOREOLOGY FUKU 11:30～12:30						
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30	 POWER					
13:15							
13:30		 GROUP POWER45 渡部◆ 13:15～14:00					
13:45							
14:00	ビューティーパールヴィス MAI 13:45～14:30						
14:15							
14:30	 fight						
14:45		 フラダンス 市川 14:15～15:15					
15:00	 GROUP fight45 近澤◆ 14:45～15:30						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15		 卓球教室(基本) 野末 15:45～16:45					
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30		 卓球教室(応用) 野末 17:00～18:00					
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	 POWER						
19:00							
19:15							
19:30	 GROUP POWER60 渡部◆ 19:00～20:00						
19:45							
20:00	 CENTERGY						
20:15							
20:30	 GROUP CENTERGY45 家喜 20:15～21:00	 GROUP fight45 奥山◆ 20:15～21:00					
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◆	