

# 週替わりスタジオプログラム

# 6

月/2025年

土曜日	
日付	<夜の週替わり> 19:15~20:00
7 (土)	 エアロ (初級) 石倉／定員30
14 (土)	 ステップ (初級) 石倉／定員23
21 (土)	 エアロ (初級) 石元／定員30
28 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石元／定員25

 ... 初心者クラス

 ... 体力に自信がなくても  
安心クラス

日曜日・祝日			
日付	<午前中の週替わり> 9:45~10:05	10:30~11:15	<午後の週替わり> 14:00~14:45
1 (日)	 めざましストレッチ 石倉／定員30	 ファイティング 石倉／定員30	エアロ (初中級) 西田／定員30
8 (日)	 めざましストレッチ 石元／定員30	 エアロ (初級) 石元／定員30	 ベーシックヨガ 津田／定員30
15 (日)	 めざましストレッチ 石元／定員30	 脂肪燃焼サーキット 石元／定員25	エアロ (中級) 藤森／定員30
22 (日)	 めざましストレッチ 石倉／定員30	 ステップ (初級) 石倉／定員23	ズンバ 松井美智代／定員30
29 (日)	 めざましストレッチ 村田／定員30	 ベーシックヨガ60 村田／定員30	ステップ (中級) 津田／定員23

※プログラムの受付は開始1時間前よりトレーニングルームにて行います。（受付は先着順とさせていただきます。電話受付・代理受付はできません。）

※レッスンの開始15分前にはご来館の上、準備をお願いします。※安全上、クラス開始後の参加はお断りしております。