

週替わりスタジオプログラム

7 月/2025年

土 曜 日	
日 付	<夜の週替わり> 19：15～20：00
5（土）	ステップ（初中級） 石倉／定員23
12（土）	 脂肪燃焼サーキット 石元／定員25
19（土）	 ストレッチポール 石倉／定員18
26（土）	 エアロ（初級） 石元／定員35

日 曜 日 ・ 祝 日			
日 付	<午前中の週替わり>		<午後の週替わり>
	9：45～10：05	10：30～11：15	14：00～14：45
6（日）	 めざましストレッチ 石元／定員30	 エアロ（初級） 石元／定員35	エアロ（中級） 平井友紀／定員30
13（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	エアロ（初中級） 西田／定員30
20（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	ズンバ  松井美智代／定員30
21（月・祝） 	9：45～10：05 めざましストレッチ  石倉／定員30	10：20～10：50 エアロ（初級） 30  石倉／定員35	11：15～12：00 ベーシックヨガ  石倉／定員30
			ステップ（中級） 藤森／定員23
27（日）	 めざましストレッチ 石倉／定員30	 エアロ（初級） 石倉／定員35	 ベーシックヨガ 津田／定員30

・・・初心者クラス

・・・体力に自信がなくても
安心クラス

※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。