

週替わりスタジオプログラム

8 月/2025年

土曜日		日曜日・祝日			
日付	<夜の週替わり> 19:15~20:00	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
2 (土)	ステップ (初中級) 石倉/定員23	3 (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) 藤森/定員30
9 (土)	 ベーシックヨガ 石倉/定員30	10 (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 (初中級) 西田/定員30
16 (土)	お盆営業のため 17:00 閉館	祝日・お盆期間のスケジュールは別紙をご覧ください			
23 (土)	 エアロ (初級) 石元/定員35	24 (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/定員30
30 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石元/定員25	31 (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	ステップ (中級) 酒井/定員23

 ... 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。