

週替わりスタジオプログラム

9 月/2025年

土曜日	
日付	<夜の週替わり> 19:15~20:00
6 (土)	 エアロ (初級) 石元/定員35
13 (土)	 ステップ (初級) 石倉/定員23
20 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石元/定員25
27 (土)	ステップ (初中級) 石倉/定員23

日曜日・祝日			
日付	<午前中の週替わり>		<午後の週替わり> 14:00~14:45
	9:45~10:05	10:30~11:15	
7 (日)	 めざましストレッチ 松井望美/定員30	 ステップ (初級) 松井望美/定員23	エアロ (初中級) 西田/定員30
14 (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	 ベーシックヨガ 津田/定員30
15 (月・祝) 	 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	ありそフィットフェス開催のため、クローズ
21 (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	ズンバ  松井美智代/定員30
23 (火・祝) 	 めざましストレッチ 石元/定員30	 エアロ (初級) 石元/定員35	15:00~15:45 ステップ (中級) 石倉/定員23
28 (日)	 めざましストレッチ 松井望美/定員30	 エアロ (初級) 松井望美/定員35	エアロ (中級) 藤森/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。