

週替わりスタジオプログラム

10月/2025年

土 曜 日	
日 付	<夜の週替わり> 19：15～20：00
4 (土)	 エアロ (初級) 石元／定員35
11 (土)	 ベーシックヨガ 石倉／定員30
18 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石倉／定員25
25 (土)	 エアロ (初級) 石倉／定員35



・・・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>		<午後の週替わり>
	9：45～10：05	10：30～11：15	14：00～14：45
5 (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	ステップ (中級) 酒井／定員23
12 (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 (初中級) 西田／定員30
13 (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	ステップ (中級) 藤森／定員23
19 (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25	ズンバ  松井美智代／定員30
26 (日)	 めざましストレッチ 深井／定員30	 エアロ (初級) 松井望美／定員35	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。