

週替わりスタジオプログラム

11月/2025年

土 曜 日	
日 付	<夜の週替わり> 19：15～20：00
1 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石元／定員25
8 (土)	 エアロ (初級) 石元／定員35
15 (土)	ステップ (初中級) 石倉／定員23
22 (土)	 ステップ (初級) 石倉／定員25
29 (土)	 エアロ (初級) 石元／定員35

※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

※レッスン開始 15 分前にはご来館のうえ
準備をお願いします

※安全上、レッスン開始後の参加はできません

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
2 (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
3 (月・祝) 	 めざましストレッチ 村田／定員30	 ベーシックヨガ70' 村田／定員30	ステップ (中級) 藤森／定員23
9 (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 (中級) 平井／定員30
16 (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
23 (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	 ベーシックヨガ 酒井／定員30
24 (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
30 (日)	 めざましストレッチ 松井望美／定員30	 脂肪燃焼サーキット 松井望美／定員25	ステップ (中級) 津田／定員23



・・・初心者クラス



・・・体力に自信がなくても安心クラス