

週替わりスタジオプログラム

3 月/2026年

土 曜 日	
日 付	<夜の週替わり> 19:15~20:00
7 (土)	 エアロ (初級) 石倉/定員35
14 (土)	 ステップ (初級) 石倉/定員25
21 (土)	 エアロ (初級) 石元/定員35
28 (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>	
	9:45~10:05	10:30~11:15	14:00~14:45	
1 (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	エアロ (初中級) 西田/定員30	
8 (日)	 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) 津田/定員23	
15 (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 (中級) 藤森/定員30	
20 (金・祝) 	9:45~10:05 めざましストレッチ  松井望美/定員30	10:20~11:05 脂肪燃焼サーキット45'  松井望美/定員25	11:20~12:05 入門ヨガ45'  村田/定員30	エアロ (初中級) 土肥/定員30
22 (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	ステップ (中級) 酒井/定員23	
29 (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	ズンバ  松井美智代/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。