



7月度 スタジオプログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p>○ 夏休み期間中（7月19日～8月31日）の休館日はありません。 休まず営業しますので、是非ご来館ください。</p>						<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	(休館日)	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ リセットコンディショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニポールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	(休館日)	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ リセットコンディショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニポールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	(休館日)	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ リセットコンディショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニポールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
23/30	24/31	25	26	27	28	29
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ リセットコンディショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニポールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>

※止むを得ない事情により当日にスタジオレッスン・担当者を変更、及び休講する場合がございます。
 予めご了承下さい。
 ※参加される方は必ずスタッフまでお申し付けください。定員になり次第ご参加いただけません。
 (参加者2名様以上からの開催となります。)

★印は、有料プログラムです。(プログラムチケットをご購入ください。)