



2 月 度 スタ ジ オ プ ロ グ ラ ム カ レ ン ダ ー



日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ・ 11日（月・祝:建国記念日）は開館しております。 ・ 翌12日（火）は休館日です。 					1	2
3	4	5	6	7	8	9
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	休館日	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 12:45～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ	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 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	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～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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
10	11	12	13	14	15	16
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	建国記念日 休館日	休館日	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～ バーベルビート スタッフ	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 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	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～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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
17	18	19	20	21	22	23
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	休館日	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 12:45～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ	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 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	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～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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
24	25	26	27	28		
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	休館日	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 12:45～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ	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 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		

※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。)