



8 月 度 ス タ ジ オ プ ロ グ ラ ム カ レ ン ダ ー



日	月	火	水	木	金	土		
<p>今月の休館日はありません。 ご来館お待ちしております！</p>		<p>1</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>2</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>3</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～ 'レットコンデ'イション' 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>4</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～ ミニボール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>5</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>		
		<p>6</p> <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>7</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>8</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</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>10</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～ 'レットコンデ'イション' 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>11 山の日</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～ ミニボール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>12</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>
		<p>13</p> <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>14</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>15</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>16</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>17</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～ 'レットコンデ'イション' 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>18</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～ ミニボール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>19</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>
		<p>20</p> <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>21</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>22</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>23</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>24</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～ 'レットコンデ'イション' 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>25</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～ ミニボール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>26</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>
		<p>27</p> <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>28</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>29</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>30</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>31</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～ 'レットコンデ'イション' 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>○ 8月15日(火)の『自力整体』は休講です。</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。)