

第2スタジオ 映像レッスンタイムスケジュール 2026年1月度

以下、プログラムは会員及び都度全施設利用者がご利用いただけます。（※会員は区分の利用日時に準ずる）

月	火	水	木	土	日
10:00					10:00
11:00					11:00
12:00	初級エアロ 浜屋佳菜 12:00-12:39	ストレッチヨガ 12:00-12:08 初中級エアロ 田中咲百合 12:20-13:12	←首・肩・手首 編 若原夕希		12:00
13:00				初級エアロ 高田巖 13:00-13:32	初中級エアロ 堀あおい 13:00-13:52
14:00					
15:00					15:00
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	陰ヨガ 吉田昌生 20:30-21:16	美エイジングケア ヨガ 飯田まひろ 20:30-21:21			21:00
22:00					22:00
23:00					23:00

■参加時の注意事項

- ①各プログラム参加者が15名を越えている場合はご遠慮ください。（各クラス定員15名）
- ②第2スタジオ内に集合してください。

*週間スケジュールは下段のQRコードで確認してください。スケジュール用紙配布はございません。

*スケジュールの変更は1週間前までに行う予定です。



■QRコードにて週間プログラムを確認してください。

ウェルネス新庄 ☎0745-69-9303