

第2スタジオ 映像レッスнта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 ←首・肩・手首 編 若原タ希 初中級エアロ 田中咲百合 12:20-13:12				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	13:00
14:00							
15:00							15:00
19:00				中上級エアロ 高橋博子 19:00-19:49			
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。