

# 第2スタジオ 映像レッスнтаイムスケジュール 2025年11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 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 11:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 12:00 | 初級エアロ<br>脇田賢次郎<br>12:00-12:35         | ビューティー<br>シェイプアップヨガ<br>天咲千華<br>12:00-12:35    |                              |                                |                              |
| 13:00 |                                       | 初中級エアロ<br>三宮慶佑<br>12:50-13:29                 |                              | 初級エアロ<br>肥後橋銀次郎<br>13:00-13:31 | 初中級エアロ<br>柴貴郎<br>13:00-13:50 |
| 14:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 15:00 | 初級エアロ<br>織田卓志<br>14:30-15:02          |                                               |                              |                                |                              |
| 16:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 17:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 18:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 19:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 20:00 |                                       |                                               | 中上級エアロ<br>林晃史<br>19:00-19:56 |                                |                              |
| 21:00 | デトックス<br>フローヨガ<br>清水鮎美<br>20:30-21:17 | 美エイジングヨガ<br>【うしろ姿美人編】<br>飯田まひろ<br>20:30-21:16 |                              |                                |                              |
| 22:00 |                                       |                                               |                              |                                |                              |
| 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