

第2スタジオ 映像レッスンタイムスケジュール 2025年10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 後藤香織 12:00-12:31	女性の為のストレッチ 骨盤底筋編 金井茉衣子 12:00-12:19			
13:00		初中級エアロ 江川すみれ 12:45-13:30		初級エアロ 早川大輔 13:00-13:38	初中級エアロ 斎藤洋平 13:00-13:45
14:00					
15:00	初級エアロ 北川健太 14:30-14:56				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00			中上級エアロ 柴貴郎 19:00-19:39		
20:00					
21:00	リラックスヨガ 浅野佑介 20:30-21:26	今夜ぐっすり眠れる 中医学・経路ヨガ 金井茉衣子 20:30-21:15			
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