

※1月4日(土)・5日(日)は1スタ特別プログラムとなり、2スタプログラムはありません。

# 第2スタジオ 映像レッスンタイムスケジュール 2025年1月度

※本プログラムは月額1,100円(税込)が必要です。フロントにてお申し込みください。

月	火	水	木	土	日
			バーニング ファイターVol.6 駒沢 悟 10:30-11:08		
変更					変更
自律神経を整えるヨガ 天咲 千華 11:30-12:15	中上級エアロ 及川 祐樹 12:00-12:41	初中級ダンスI704 魚原 大 12:00-12:29	姿勢が整うピラティス 杉山 舞 11:30-12:30		中級I70Vol.14 脇田 賢次郎 12:00-12:45
変更		変更		中上級ダンスI701 魚原 大 12:45-13:33	
バーニング ファイターVol.10 兵頭 圭太 13:00-13:30	シェイプアップヨガ 天咲 千華 13:00-13:34	インナーシェイプヨガ 浅野 佑介 13:00-14:00		変更	
				バーニング ファイター7(ΔI70) 榎谷 豪一 13:45-14:13	
					姿勢整うピラティス4 岡田 有里絵 15:30-15:53
		ヴィンヤサフロアヨガ 天咲 千華 19:45-20:47			
身体が喜ぶ アクティブピラティス 辻本あゆみ 20:30-21:33	変更				
	ストレスフリーヨガ 千葉 友夏 21:15-21:50		ピラティスVol.1 坪井 和佳子 21:30-22:19		

## ■参加時の注意事項

- ①各プログラムの定員は15名とさせていただきます。(当日参加受付いたします)
  - ②マシンカウンターにて利用カード提出し、終了後カードはお持ち帰りください。
  - ③開始3分前には、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