

第2スタジオ 映像レッスнтаイムスケジュール 2026年2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		準備運動ストレッチ 新開セリナ 11:55-12:14			
	初中級ダンスエアロ 有田麻里子 12:00-12:45	中級エアロ 池野 鷹 12:25-13:07			
13:00				中上級エアロ 織田 卓志 13:00-13:43	中級エアロ 織田 卓志 13:00-13:45
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	姿勢美人ヨガ 天咲 千華 20:30-21:28	体幹フローヨガ 北村 雅子 20:30-21:20			
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。