

第2スタジオ 映像レッスントイムスケジュール 2026年3月度

以下、プログラムは会員及び都度全施設利用者に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		初中級ダンスエアロ 有田麻里子 12:00-12:45	準備運動ストレッチ 新聞セリナ 11:55-12:14			
13:00			中上級エアロ 柴 貴郎 18:25-13:04		中上級エアロ 織田 卓志 12:45-13:28	中級エアロ 織田 卓志 13:00-13:45
14:00						
15:00						
16:00						
17:00				中級エアロ 池野 鷹 18:15-18:57		
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。

ウェルネス新庄

☎0745-69-9303