

第2スタジオ 映像レッスンタイムスケジュール 2026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		中級ダンスエアロ 小室麻衣子 12:00-12:47	リラックスヨガvol.2 浅野佑介 12:00-12:57			
13:00	初級エアロ 田淵美菜子 12:30-13:14				初級ダンスエアロ 藤野慎士 12:30-13:05	くつろぎヨガ MariA 13:00-13:34
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00				中上級エアロ 藤本成紀 18:15-19:00		
20:00			中級エアロ 三宮慶祐 19:10-19:59			
21:00	簡単ストレッチ 柴貴郎 20:30-21:03		ピラティス：入門編 後藤有葵 20:30-20:59			
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