



アロマのレッスンは  
バスタオルと靴下を  
ご準備ください

# 令和 2年8月 スタジオプログラム

入会金OFFです。楽しく健康を目指すお友達をご紹介します。



Wheel of a smile

		午前(Morning)		午後(Daytime)		ダンス	夜(Night)				
1	(土)		11:00-12:00 KG	13:00-14:00 Plaisir	14:00-16:00 ソウルフル	16:00-16:45 幼児	18:30-19:00 Let's汗かきenjoy time			1 (土)	
2	(日)										2 (日)
3	(月)	9:30~10:20 健康体操	10:30~11:00 ちょこっとエアロ	13:30~15:00 しっかりストレッチ		17:00-18:30 ヒートアップ ステップアップ	19:30~20:00 ストレッチ	20:10~21:00 サーキットエアロ		3 (月)	
4	(火)	9:30~10:20 転倒予防	10:30~11:00 チェアエクササイズ	13:30~14:20 サーキットエアロ	14:30~15:00 美脚		19:30~20:00 筋トレ	20:10~21:00 コアコン&ストレッチ		4 (火)	
5	(水)	9:30~10:20 マットエアロ	10:30~11:00 ショートヨガ	13:30~15:00 @ストレッチーズ&ひめトレ&アロマ		17:00-18:30 ステップアップ	19:00~19:50 健康体操	20:00~20:30 ちょこっとエアロ		5 (水)	
6	(木)	9:30~10:20 健康体操&エアロ	10:30~11:00 青竹&アロマ	13:30~14:20 コアコンディショニング	14:30~15:00 ちょこっとエアロ		19:30~20:00 旧FUNK	20:00~21:15 ソウルフル・FUNK		6 (木)	
7	(金)	9:30~10:20 タオルエクササイズ	10:30~11:00 かめさんエアロ	13:30~14:00 筋トレ	14:10~15:00 はじめてエアロ		19:30~20:00 ショートヨガ	20:10~21:00 中級エアロ		7 (金)	
8	(土)			13:00-14:30 Plaisir	14:30-16:00 ソウルフル	16:00-16:45 幼児				8 (土)	
9	(日)										9 (日)
10	(月)	山の日									10 (月)
11	(火)	9:30~10:20 転倒予防	10:30~11:00 ショートサーキット	13:30~15:00 ディスクヨガ&筋トレ			19:30~20:00 美脚	20:10~21:00 はじめてエアロ		11 (火)	
12	(水)	9:30~10:00 ちょこっとエアロ	10:10~11:00 コアコンディショニング	13:30~14:20 かめさんエアロ	14:30~15:00 ストレッチ	17:00-18:30 ヒートアップ ステップアップ	19:00~19:50 健康体操	20:00~20:30 ちょこっとエアロ		12 (水)	
13	(木)	お盆休み									13 (木)
14	(金)										14 (金)
15	(土)										15 (土)
16	(日)										16 (日)
17	(月)	9:30~11:00 しっかりストレッチ		和 13:30~15:00 KIZUKUYoga~気づく×築く~		17:00-18:30 ヒートアップ	和 19:30~21:00 budokon~武道魂~			17 (月)	
18	(火)	9:30~10:20 転倒予防	10:30~11:00 かめさんエクササイズ	13:30~14:20 健康体操	14:30~15:00 ちょこっとエアロ		19:30~21:00 @ストレッチーズ&ひめトレ&アロマ			18 (火)	
19	(水)	9:30~10:00 かめさんエアロ	10:10~11:00 青竹&アロマ	13:30~14:20 はじめてエアロ	14:30~15:00 ショートヨガ	17:00-18:30 ステップアップ	19:00~19:50 健康体操	20:00~20:30 ちょこっとエアロ		19 (水)	
20	(木)	9:30~10:20 健康体操&ディスク	10:30~11:00 コアコンディショニング	13:30~14:20 かめさんエアロ	14:30~15:00 コアコンディショニング		19:30~20:00 Plaisir	20:00~21:15 FUNK		20 (木)	
21	(金)	9:30~10:20 マットエアロ	10:30~11:00 ショートヨガ	13:30~15:00 @ストレッチーズ&ひめトレ&アロマ			19:30~20:00 ストレッチ	20:10~21:00 サーキットエアロ		21 (金)	
22	(土)		13:30-14:30 体操教室(枕小体)	13:00~14:00 JOY4期生⑩	14:30-16:00 ソウルフル	16:00-16:45 幼児				22 (土)	
23	(日)										23 (日)
24	(月)	9:30~10:20 背骨アプローチヨガ	10:30~11:00 ちょこっとエアロ	13:30~15:00 フィットヨガ		17:00-18:30 ヒートアップ	19:30~20:00 ストレッチ	20:10~21:00 はじめてエアロ		24 (月)	
25	(火)	9:30~10:20 転倒予防	10:30~11:00 ショートサーキット	13:30~14:00 健康体操	14:10~15:00 はじめてエアロ	16:00-16:45 幼児	19:30~20:00 筋トレ	20:10~21:00 エアロ&コアコン		25 (火)	
26	(水)	9:30~11:00 @ストレッチーズ&ひめトレ&アロマ		13:30~14:20 かめさんエアロ	14:30~15:00 コアコンディショニング	17:00-18:30 ステップアップ	19:00~19:50 健康体操	20:00~20:30 ちょこっとエアロ		26 (水)	
27	(木)	9:30~10:20 健康体操&筋トレ	10:30~11:00 ディスクエクササイズ	13:30~14:00 ちょこっとエアロ	14:10~15:00 しっかりストレッチ		19:00~20:00 Plaisir	20:00~21:00 FUNK		27 (木)	
28	(金)	9:30~10:00 かめさんエアロ	10:10~11:00 しっかりストレッチ	13:30~14:20 タオルエクササイズ	14:30~15:00 青竹エクササイズ		19:30~21:00 しっかりストレッチ			28 (金)	
29	(土)	13:30-14:30 体操教室(枕小体)	11:00-12:00 KG	13:00-14:30 Plaisir	15:00-16:00 ソウルフル	16:00-16:45 幼児				29 (土)	
30	(日)										30 (日)
31	(月)	9:30~10:20 コアコンディショニング	10:30~11:00 ちょこっとエアロ	和 13:30~15:00 KIZUKUYoga~気づく×築く~		17:00-18:30 ヒートアップ	和 19:30~21:00 budokon~武道魂~			31 (月)	
		午前(Morning)		午後(Daytime)		ダンス	夜(Night)				

- ※ 1.5時間(ナイト会員・ナイト会員でカウント)
- ※ 1.0時間(ナイト会員・ナイト会員でカウント)
- ※ 0.5時間(ナイト会員・ナイト会員でカウント)

- ※ スタジオ会員orダンス(高校・一般)会員のみ受講可能
- ※ 託児お預かり可能レッスン(受講者1名につきお子様1名)
- ※ ダンスレッスン
- ※ ダンス特別レッスン