10月
グループレッスン

〇ご予約 / お問い合わせ〇
Tel: 070-6925-9254
seasons@studio-seasons.com

Ameba
facebook
スタジオのブログはこちら

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
ACTIVE	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ピラティス 10:00~11:00 源田	ジャイロ 10:00~11:00 難波	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 小林	
FUN NEW	FRP(2名) 11:15~12:00 小林		健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチポール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	脳活性体操 11:15~12:00 瀧川	
ORIGINAL	未定 12:20~13:20 ジャイロ 13:40~14:40 難波 足の使い方教室 15:30~18:00 野末	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	健康体操 12:25~13:10 瀧川 ノルディックウォーキング 14:30~15:30 瀧川	
	8	9	10	11	12	13	14
ACTIVE	スタジオお休み	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	ピラティス 10:00~11:00 源田	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	ピラティス骨盤 10:00~11:00 津下 ピラティス膝痛 11:15~12:15	
FUN NEW		ストレッチポール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチポール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川	
ORIGINAL		ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	ピラティスイングリッシュ 12:30~13:30 津下 ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林	
3週目FunTime無料	15	16	17	18	19	20	21
ACTIVE	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	未定 10:00~11:00	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤		
FUN Free NEW	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチポール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチポール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	脳活性体操 11:15~12:00 瀧川	
ORIGINAL	未定 12:20~13:20 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	健康体操 12:25~13:10 瀧川 ノルディックウォーキング 14:30~15:30 瀧川	
	22	23	24	25	26	27	28
ACTIVE	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 瀧川	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	未定 10:00~11:00	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	ピラティス骨盤 10:00~11:00 津下 ピラティス膝痛 11:15~12:15	
FUN NEW	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチポール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチポール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川	
ORIGINAL	未定 12:20~13:20 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	ピラティスイングリッシュ 12:30~13:30 津下 ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林	
	29	30	31				
ACTIVE	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波				
FUN NEW	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチポール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保				
ORIGINAL	未定 12:20~13:20 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45				

◆FRP(2名)◆
ファンクショナルローラーピラティス(限定2名のセミプライベートクラス)
ストレッチポールを使ったピラティスで、歩行機能を向上させるエクササイズが豊富です。
はじめての方も、じっくりやりたい方も、月曜クラスは毎回限定2名。
第3週は無料で受けられますので、ぜひ1度お試しください。

※前日までご予約のないクラスは中止となる場合がございます。必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。