




5月 グループレッスン

	ACTIVE TIME	9:00~11:00	60分	アクティブに動きたい方向け、身体改革クラス
	FUN TIME	11:15~12:00	45分	頭や身体を使うことをただただ楽しむクラス
	ORIGINAL TIME	12:20以降	60分	身体のお悩み、目的別StudioSEASONSオリジナルクラス

		月		火 1		水 2		木 3		金 4		土 5		日 6					
	ACTIVE			スタジオお休み		ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み						
	FUN			スタジオお休み		健康体操	11:15~12:00	小久保	スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み						
	ORIGINAL			スタジオお休み		ストレッチジャイロ	12:20~13:20		スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み						
				スタジオお休み		ジャイロ	14:50~15:50	難波	スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み						
				スタジオお休み		しっかりジャイロ	17:45~18:45		スタジオお休み		スタジオお休み		スタジオお休み						
		7		8		9		10		11		12		13					
	ACTIVE	太極拳	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	藤澤	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下		
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ストレッチ	11:15~12:00	源田	健康体操	11:15~12:00	瀧川
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレッチ緩めヨガ	12:20~13:20	寺田					膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティス イングリッシュ	12:30~13:30	津下		
		ジャイロ	13:40~14:40	難波															
		足の使い方	15:30~18:00	野末															
		14		15		16		17		18		19		20					
	ACTIVE			太極拳	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタンディング ピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤				
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ストレッチ	11:15~12:00	源田	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレッチ緩めヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	健康体操	12:25~13:10	瀧川	
		ジャイロ	13:40~14:40	難波					ジャイロ	14:50~15:50	難波								
								しっかりジャイロ	17:45~18:45										
		21		22		23		24		25		26		27					
	ACTIVE	太極拳	10:00~11:00	小林			ジャイロ	10:00~11:00	難波	ピラティス	10:00~11:00	源田	ジャイロ	10:00~11:00	藤澤	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下	
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原	ストレッチ	11:15~12:00	源田	健康体操	11:15~12:00	瀧川
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレッチ緩めヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティス イングリッシュ	12:30~13:30	津下	
		ジャイロ	13:40~14:40	難波					ジャイロ	14:50~15:50	難波								
								しっかりジャイロ	17:45~18:45										
		28		29		30		31											
	ACTIVE			太極拳	10:00~11:00	瀧川	ジャイロ	10:00~11:00	難波	スタンディング ピラティス	10:00~11:00	源田							
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00	小林	ストレッチボール	11:15~12:00	瀧川	健康体操	11:15~12:00	小久保	ストレッチボール	11:15~12:00	笠原						
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20	源田	ストレッチ緩めヨガ	12:20~13:20	寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20				膝ヨガ	12:20~13:20	小久保	ピラティス イングリッシュ	12:30~13:30	津下	
		ジャイロ	13:40~14:40	難波					ジャイロ	14:50~15:50	難波								
								しっかりジャイロ	17:45~18:45										

〇ご予約 / お問い合わせ〇

Tel: 070-6925-9254



スタジオのブログはこちら

※前日までに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。