




# 7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	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
	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	
	FUN	脳活性体操 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	ストレッチ 11:15~12:00 吉川	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 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレッチ緩ヨガ 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		NEW 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
	9	10	11	12	13	14	15
	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	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	脳活性体操 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	ストレッチ 11:15~12:00 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川
	ORIGINAL	ピラティス呼吸 12:20~13:20 源田 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレッチ緩ヨガ 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		NEW 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
3週目FunTime無料		16	17	18	19	20	21
	ACTIVE			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	
	FUN	スタジオお休み		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	ストレッチ 11:15~12:00 吉川
	ORIGINAL	スタジオお休み		ストレッチ緩ヨガ 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	NEW 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
	23	24	25	26	27	28	29
	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	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	脳活性体操 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 11:15~12:00 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川
	ORIGINAL	ピラティス呼吸 12:20~13:20 源田 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレッチ緩ヨガ 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		NEW 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
	30	31	<p><b>NEW</b> 新メニューのご案内</p> <p>◆パーソナル筋トレ(45分)◆</p> <p>マンツーマンで、筋力アップを目的としたトレーニングを行います。</p> <p>今、話題のサスペンショントレーニングTRXや、個人の体力に合わせた運動で、筋力アップを目指します。</p> <p>料金は1回45分 6,000円。ピラティス・ジャイロのパーソナル回数券1枚でも利用できます。</p> <p>ご予約は担当 小林・瀧川のパーソナルレッスン枠で。詳しくは、スタッフまでおたずねください。</p>				
	ACTIVE	太極拳 10:00~11:00 小林					
	FUN	脳活性体操 11:15~12:00 小林					
	ORIGINAL	ピラティス呼吸 12:20~13:20 源田 ジャイロ 13:40~14:40 難波 足の使い方教室 15:30~18:00 野末	ストレッチ緩ヨガ 12:20~13:20 寺田				

