

8月 グループレッスン

ご予約 / お問い合わせ

Tel: 070-6925-9254

seasons@studio-seasons.com



スタジオのブログはこちら

		月	火	水	木	金	土	日										
		新レッスンのお知らせ			1	2	3	4	5									
ACTIVE	◆ノルディックウォーキング◆ ノルディックボールを使った正しい歩き方を身に着けます。ボールをお持ちの方も、初めての方も一緒に歩きましょう。	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										
	◆Styleup YOGA◆ ストレッチと筋力増強によって、身体をバランスよく引き締めます。	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	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◆ ストレッチボールを使ったピラティス。日常動作である歩行機能を向上させるエクササイズが豊富です。	ストレッチジャイロ	12:20~13:20					肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	脳活性体操 11:15~12:00 瀧川									
FUN		ジャイロ	14:50~15:50	難波				膝ヨガ 12:20~13:20 小久保	健康体操 12:25~13:10 瀧川									
		しっかりジャイロ	17:45~18:45					ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林									
ORIGINAL																		
		6	7	8	9	10	11	12										
ACTIVE	太極拳	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	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
	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	源田	肩甲骨はがし	11:15~12:00	吉川	ピラティス膝痛	11:15~12:15	
	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					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
FUN	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										
ORIGINAL																		
3週目FunTime無料		13	14	15	16	17	18	19										
ACTIVE	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			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
	脳活性体操	11:15~12:00	源田	スタジオお休み			スタジオお休み			スタジオお休み			肩甲骨はがし	11:15~12:00	吉川	脳活性体操	11:15~12:00	瀧川
	ストレッチジャイロ	12:20~13:20	難波	スタジオお休み			スタジオお休み			スタジオお休み			ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤	健康体操	12:25~13:10	瀧川
FUN				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			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			スタジオお休み								
ORIGINAL				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			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			スタジオお休み								
		20	21	22	23	24	25	26										
ACTIVE	太極拳	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	スタンディングピラティス	10:00~11:00	源田	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保	ピラティス骨盤	10:00~11:00	津下		
	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	源田	ストレッチボール	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
	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
FUN	ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波				ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤			
							しっかりジャイロ	17:45~18:45										
ORIGINAL																		
		27	28	29	30	31												
ACTIVE	太極拳	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	ピラティス	10:00~11:00	源田	Styleup yoga 9:30~10:30 小久保					
	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	肩甲骨はがし	11:15~12:00	吉川			
	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			
FUN	ジャイロ	13:40~14:40	難波				ジャイロ	14:50~15:50	難波				ジャイロアドバンス	14:45~15:45	藤澤			
							しっかりジャイロ	17:45~18:45										
ORIGINAL																		

※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。