9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
	新レッスンのお知らせ					1	2
ACTIVE	◆スクワットエアロ◆ リズミカルな音楽に合わせて、運動を行います。 下半身の筋力アップを目指します。 楽しく、筋力アップしていきましょう♪						
FUN						脳活性体操 11:15~12:00 瀧川	
ORIGINAL						健康体操 12:25~13:10 瀧川 ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林	
	3	4	5	6	7	8	9
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	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	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	肩甲骨はがし 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 しっかりジャイロ 17:45~18:45 難波 NEW	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	10	11	12	13	14	15	16
ACTIVE Free	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	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	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 小林	
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	肩甲骨はがし 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 しっかりジャイロ 17:45~18:45 難波		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	
	17	18	19	20	21	22	23
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	ファンクショナルローラーピラティス 10:00~11:00 小林	
FUN		ストレッチポール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 源田	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 しっかりジャイロ 17:45~18:45 難波 NEW	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	脳活性体操 12:25~13:10 瀧川	
	24	25	26	27	28	29	30
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		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		肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	脳活性体操 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 しっかりジャイロ 17:45~18:45 難波 NEW	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	

※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。