

12月

2025年

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30～ 姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ バランスボール		10:30～ 姿勢改善	10:30～ エアロビクス
	20:15～ 姿勢改善	20:15～(70分) ヨガ	20:15～ エアロビクス	20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
7	8	9	10	11	12	13
	10:30～ 姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ ステップ&ピラティス		10:30～ 姿勢改善	10:30～ ボール&コア
	20:15～ 姿勢改善	20:15～(70分) ヨガ	20:15～ バランスボール	20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	
14	15	16	17	18	19	20
	10:30～ 姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ バランスボール		10:30～ 姿勢改善	10:30～ エアロビクス
	20:15～ 姿勢改善	20:15～(70分) ヨガ	20:15～ エアロビクス	20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
	10:30～ 姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ ステップ&ピラティス		10:30～ 姿勢改善	10:30～ ボール&コア
	20:15～ 姿勢改善	20:15～(70分) ヨガ		20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	
28	29	30	31			

From

もちもの	運動できる服装	飲み物(水分補給)	室内用シューズ	バスタオル	ヨガマット(貸出可)
姿勢改善	●	●		●	
姿勢改善+(プラス)	●	●		●	
エアロビクス	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	●