



年末 会員無料開放期間 スタジオプログラム



良いお年を
お迎え下さい

2025.12.22(月)～ 12.30(火)

時間／曜日	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/29(月)	12/30(火)
9:00								
10:00	10:00～10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会(中西)	10:00～10:30 リズム体操30 (石垣)	10:00～10:30 ロングストレッチ	10:00～10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会(中西)	10:00～10:30 ラジオ体操&ストレッチ	10:25～11:15 エネルギーエアロ (原田)	10:00～10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会(中西)	10:00～10:30 リズム体操30 (石垣)
		10:45～11:35 からだほぐし (石垣)	10:45～11:15 ダンベル体操30		10:45～11:35 リラクソヨガ (後藤)			10:45～11:35 からだほぐし (石垣)
11:00	11:00～12:00 24式太極拳・推手・扇 B・C・E 太極拳協会(中西)			11:00～12:15 24式太極拳・器械 B・C・E 太極拳協会(中西)		11:30～13:00 初級・中級太極拳 A・B 太極拳協会(神原)	11:00～12:00 24式太極拳・推手・扇 B・C・E 太極拳協会(中西)	
12:00	12:20～13:10 チャレンジエアロ (瀬尾)	12:00～13:10 太極拳の基礎 B 太極拳協会(原田)			12:20～12:50 リフレッシュヨガ30 (瀬尾)		12:20～13:10 チャレンジエアロ (瀬尾)	12:00～13:10 太極拳の基礎 B 太極拳協会(原田)
13:00	13:30～14:20 マットde姿勢改善 (石垣)	13:20～14:30 太極拳のまとめ B 太極拳協会(原田)	13:00～13:50 骨盤スリムピラティス (荒井)	13:15～14:05 クリスマスエアロ・ハ・フラ (山口)	13:05～13:55 ベーシックエアロ (瀬尾)	13:10～14:45 24式総合太極拳 B 太極拳協会(神原)	13:30～14:20 マットde姿勢改善 (石垣)	13:20～14:30 太極拳のまとめ B 太極拳協会(原田)
14:00	14:45～15:35 ベーシックエアロ (石垣)	14:45～15:35 ハタヨーガ (小川)	14:25～15:15 マサラ・バンガラ (井上)	14:20～15:10 全身調整 (山口)	14:10～15:00 姿勢改善ヨガ (荒井)	14:00～14:50 ハタヨーガ (小川)		
15:00			15:30～16:20 エンジョイステップ (石垣)			15:10～16:00 エアロ&マット (飯島)		
16:00								
17:00								
18:00	18:15～19:05 身体調整 (飯島)	18:10～19:00 夜のヨガ (山口)						
19:00								
20:00								
21:00								

リラックス初の特別レッスン！
マサラ・バンガラってなに？
インド民謡のステップとボリウッド映画のような陽気さを
融合させたダンスエクササイズです！
井上先生と一緒にクリスマスを年末を盛り上げよう！

その他のレッスンもクリスマスカラーのウエアや仮装などなど、楽しんでいきましょう！

スポーツリラックス

