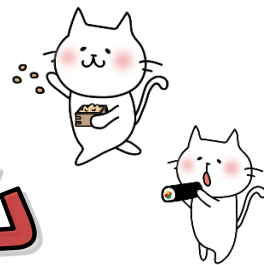




# 2026年2月

## 祝日スタジオプログラム



2月11日(水) 建国記念の日

2月23日(月) 天皇誕生日

10:00	
	定員制 10名
11:00	10:50 ~ 11:40 ストレッチポールdeコアトレ (荒井)
13:00	定員制 13:10 ~ 14:00 骨盤スリムピラティス (荒井)
14:00	
	14:30 ~ 15:00 ロングストレッチ
15:00	
	15:30 ~ 16:20 ベーシックエアロ (石垣)
16:00	
17:00	

～ストレッチポールdeコアトレって何???～

ストレッチポールで筋膜リリースをし、全身のバランスを整えるためのエクササイズです。



10:00	
	10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A (太極拳協会)
11:00	
	11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E (太極拳協会)
12:00	
13:00	13:00 ~ 13:50 ベーシックエアロ (石垣)
14:00	
	定員制 14:10 ~ 15:00 マットde姿勢改善 (石垣)
15:00	
16:00	
17:00	



18:00

18:00



祝日により **10:00 ~ 18:00** までの営業となります。



スポーツラックス