




ゴールデンウィーク スタジオプログラム


2026年 4月29日(水) ~ 5月6日(水)

時間	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
9:00							
10:00	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	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチ	10:25~11:15	10:00 ~ 10:50 気功・経絡・健康体操 A	10:00~10:30 はつらつ体操 石垣	10:00~10:20 ストレッチ
	10:45~11:35	太極拳協会(中西)	10:45~11:35	エネルギーエアロ	太極拳協会(中西)	10:45~11:35	10:30~11:20
11:00	姿勢改善ヨガ 荒井	11:00 ~ 12:15	リラックスヨガ 後藤	原田	11:00 ~ 12:00	からだほぐし 石垣	ボールdeコアトレ 荒井
		24式太極拳・推手・扇 B・C・E		11:30 ~ 13:00	24式太極拳・推手・扇 B・C・E		
		太極拳協会(中西)		初中級太極拳 A・B	太極拳協会(中西)		
12:00	定員制 12:40 ~ 13:30		12:20~12:50 リフレッシュヨガ 瀬尾	太極拳協会(神原)	12:30~13:20	12:00 ~ 13:10	
	骨盤スリムピラティス 荒井				チャレンジエアロ 瀬尾	太極拳の基礎 B	
13:00		13:15~14:05	13:05~13:55	13:10 ~ 13:45 24式総合太極拳 B	定員制 13:35~14:25	13:20 ~ 14:30	
	13:45~14:35	アロハ・フラ 山口	ベーシックエアロ 瀬尾	太極拳協会(神原)	リフレッシュヨガ 瀬尾	太極拳のまとめ B	
14:00	ベーシックエアロ 石塚	14:20~15:10	14:10~15:00	14:00~14:50		太極拳協会(原田)	14:10~15:00
	14:45~15:00 ストレッチ15	マットサイエンス 石塚	ベーシックヨガ 山口	ハタヨーガ 小川	14:45~15:35		エアロ&マット 南
15:00	定員制 15:15~16:05			15:10~16:00	14:45~15:35	14:45~15:35	定員制 15:15~16:05
	エンジョイステップ 石垣			エアロ&マット 石塚	ベーシックエアロ 石垣	エアロ&マット 石塚	エンジョイステップ 石垣
16:00							

GW特別レッスン！ご参加お待ちしております！



姿勢改善ヨガ(荒井)
ゆっくりと筋肉をほぐし、姿勢を整える
ための筋肉を強くするヨガ



ボールdeコアトレ(荒井)
ボールを使って全身の筋肉バランスを整える
エクササイズ！骨盤底筋群の強化も行います

