



お盆期間スタジオプログラム



2026.8.11(火)~ 8.15(土)

時間／曜日	8／11(火) 山の日	8／12(水)	8／13(木)	8／14(金)	8／15(土)
9:00					
10:00	10:00～10:30 はつらつ体操 石垣	10:00～10:50 セルフマッサージ 吉野	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30	10:25～11:15 エアロ＆マット 原田
	10:45～11:35 からだほぐし 石垣	11:10～11:40 らくらくエアロ30 南	11:00～12:15 24式太極拳・器械 A・E 太極拳協会 中西	10:45～11:35 姿勢改善ヨガ 荒井	11:30～13:00 初級・中級太極拳 A・B 太極拳協会 神原
12:00	12:00～13:10 太極拳の基礎 B 太極拳協会 原田	13:00～13:50 骨盤スリムピラティス 荒井	12:20～13:10 ベーシックエアロ 瀬尾	13:10～13:45 24式総合太極拳 B 太極拳協会 神原	14:00～14:50 やさしいヨガ 瀬尾
13:00	13:20～14:30 太極拳のまとめ B 太極拳協会 原田	14:10～15:00 はじめてエアロ 黒羽	13:20～14:10 ボールdeコアトレ 荒井	13:25～14:15 ヨガ50 瀬尾	15:10～16:00 エアロ＆マット 石塚
	14:45～15:35 ハタヨーガ 小川	15:15～16:05 エンジョイステップ 石垣	14:30～15:20 ハタヨーガ 小川	14:30～15:20 ZUMBA 黒羽	
14:00					
15:00					
16:00					

お盆期間限定 特別レッスンあり！皆様のご参加をお待ちしてます！

お盆期間限定 特別レッスンあり！皆様のご参加をお待ちしています！