

メンバーズプログラム 2024年10月～12月 高尾先生週替わりレッスン一覧

| 火曜日 (20:10～21:10) | |
|----------------------|-------------|
| 2024年10月 | |
| 10/1 | ステップ台・ストレッチ |
| 10/8 | 基礎ヨガ |
| 10/15 | 基礎ヨガ |
| 10/22 | 基礎ヨガ |
| 10/29 | 基礎ヨガ |

| 日曜日 (11:15～11:45) | |
|----------------------|---------|
| 2024年10月 | |
| 10/6 | バランスボール |
| 10/13 | ヨガ |
| 10/20 | バランスボール |
| 10/27 | ヨガ |
| | |

| 2024年11月 | |
|----------|-------------|
| 11/5 | ステップ台・ストレッチ |
| 11/12 | 基礎ヨガ |
| 11/19 | 基礎ヨガ |
| 11/26 | 基礎ヨガ |
| | |

| 2024年11月 | |
|----------|---------|
| 11/3 | バランスボール |
| 11/10 | ヨガ |
| 11/17 | バランスボール |
| 11/24 | ヨガ |
| | |

| 2024年12月 | |
|----------|-------------|
| 12/3 | ステップ台・ストレッチ |
| 12/10 | 基礎ヨガ |
| 12/17 | 基礎ヨガ |
| 12/24 | 基礎ヨガ |
| 12/31 | 休み |

| 2024年12月 | |
|----------|---------|
| 12/1 | バランスボール |
| 12/8 | ヨガ |
| 12/15 | バランスボール |
| 12/22 | ヨガ |
| 12/29 | 休み |

★スタジオプログラムのお知らせ★

11月日程：週替わりレッスン（10：15～11：00）のプログラム

| | |
|-----------|---------|
| 11月3日（日） | 高尾先生 |
| | ボディバランス |
| 11月10日（日） | 森先生 |
| | エアロビクス |
| 11月17日（日） | 森先生 |
| | エアロビクス |
| 11月24日（日） | 高尾先生 |
| | ボディバランス |