

メンバーズプログラム 2025年 4月～6月 高尾先生週替わりレッスン一覧

火曜日 (20:10～21:10)	
2025年4月	
4/1	休み
4/8	ステップ台・ストレッチ
4/15	基礎ヨガ
4/22	基礎ヨガ
4/29	基礎ヨガ

日曜日 (11:15～11:45)	
2025年4月	
4/6	バランスボール
4/13	ヨガ
4/20	バランスボール
4/27	ヨガ

2025年5月	
5/6	ステップ台・ストレッチ
5/13	基礎ヨガ
5/20	基礎ヨガ
5/27	基礎ヨガ

2025年5月	
5/4	休み
5/11	バランスボール
5/18	ヨガ
5/25	バランスボール

2025年6月	
6/3	ステップ台・ストレッチ
6/10	基礎ヨガ
6/17	基礎ヨガ
6/24	基礎ヨガ

2025年6月	
6/8	ヨガ
6/15	バランスボール
6/22	ヨガ
6/29	バランスボール

★スタジオプログラムのお知らせ★

5月日程：週替わりレッスン（10：15～11：00）のプログラム

5月4日（日）	休み
5月11日（日）	森先生
	エアロビクス
5月18日（日）	高尾先生
	ボディバランス
5月25日（日）	森先生
	エアロビクス