

メンバーズプログラム 2025年 7月～9月 高尾先生週替わりレッスン一覧

火曜日 (20:10～21:10)	
2025年7月	
7/1	ステップ台・ストレッチ
7/8	基礎ヨガ
7/15	基礎ヨガ
7/22	基礎ヨガ
7/29	休み

日曜日 (11:15～11:45)	
2025年7月	
7/6	バランスボール
7/13	ヨガ
7/20	バランスボール
7/27	ヨガ

2025年8月	
8/5	ステップ台・ストレッチ
8/12	休み
8/19	基礎ヨガ
8/26	基礎ヨガ

2025年8月	
8/3	バランスボール
8/10	休み
8/17	バランスボール
8/24	ヨガ
8/31	バランスボール

2025年9月	
9/2	ステップ台・ストレッチ
9/9	基礎ヨガ
9/16	基礎ヨガ
9/23	基礎ヨガ
9/30	基礎ヨガ

2025年9月	
9/7	ヨガ
9/14	バランスボール
9/21	ヨガ
9/28	バランスボール

★スタジオプログラムのお知らせ★

7月日程：週替わりレッスン（10：15～11：00）のプログラム

7月6日（日）	高尾先生
	ボディバランス
7月13日（日）	森先生
	エアロビクス
7月20日（日）	高尾先生
	ボディバランス
7月27日（日）	森先生
	エアロビクス