

メンバーズプログラム 2026年 1月～3月 高尾先生週替わりレッスン一覧

火曜日
(20:10～21:10)

2026年1月

1/6	ステップ台・ストレッチ
1/13	基礎ヨガ
1/20	基礎ヨガ
1/27	基礎ヨガ

日曜日
(11:15～11:45)

2026年1月

1/4	休み
1/11	バランスボール
1/18	ヨガ
1/25	バランスボール

2026年2月

2/3	ステップ台・ストレッチ
2/10	基礎ヨガ
2/17	基礎ヨガ
2/24	基礎ヨガ

2026年2月

2/1	ヨガ
2/8	バランスボール
2/15	ヨガ
2/22	バランスボール

2026年3月

3/3	ステップ台・ストレッチ
3/10	基礎ヨガ
3/17	基礎ヨガ
3/24	基礎ヨガ
3/31	休み

2026年3月

3/1	ヨガ
3/8	バランスボール
3/15	ヨガ
3/22	バランスボール
3/29	ヨガ

★スタジオプログラムのお知らせ★

1月日程：週替わりレッスン（10:15～11:00）のプログラム

1月4日(日)	休み
1月11日(日)	森先生 エアロビクス
1月18日(日)	高尾先生 ボディバランス
1月25日(日)	森先生 エアロビクス