

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