

メンバーズプログラム 2026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)	
2026年4月	
4/7	休み
4/14	基礎ヨガ
4/21	基礎ヨガ
4/28	基礎ヨガ
/	

日曜日 (11:15～11:45)	
2026年4月	
4/5	休み
4/12	ヨガ
4/19	バランスボール
4/26	ヨガ
/	

2026年5月	
5/5	ステップ台・ストレッチ
5/12	基礎ヨガ
5/19	基礎ヨガ
5/26	基礎ヨガ
/	

2026年5月	
5/3	バランスボール
5/10	ヨガ
5/17	バランスボール
5/24	ヨガ
5/31	バランスボール

2026年6月	
6/2	ステップ台・ストレッチ
6/9	基礎ヨガ
6/16	基礎ヨガ
6/23	基礎ヨガ
6/30	休み

2026年6月	
6/7	ヨガ
6/14	バランスボール
6/21	ヨガ
6/28	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3日（日）	高尾先生
	ボディバランス
5月10日（日）	森先生
	エアロビクス
5月17日（日）	高尾先生
	ボディバランス
5月24日（日）	森先生
	エアロビクス
5月31日（日）	高尾先生
	ボディバランス