

メンバーズプログラム 2026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)	
2026年7月	
7/7	ステップ台・ストレッチ
7/14	基礎ヨガ
7/21	基礎ヨガ
7/28	基礎ヨガ

日曜日 (11:15～11:45)	
2026年7月	
7/5	バランスボール
7/12	ヨガ
7/19	バランスボール
7/26	ヨガ

2026年8月	
8/4	ステップ台・ストレッチ
8/11	休み
8/18	基礎ヨガ
8/25	基礎ヨガ

2026年8月	
8/2	バランスボール
8/9	ヨガ
8/16	休み
8/23	ヨガ
8/30	バランスボール

2026年9月	
9/1	ステップ台・ストレッチ
9/8	基礎ヨガ
9/15	基礎ヨガ
9/22	基礎ヨガ
9/29	基礎ヨガ

2026年9月	
9/6	ヨガ
9/13	バランスボール
9/20	ヨガ
9/27	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5日（日）	森先生
	エアロビクス
7月12日（日）	高尾先生
	ボディバランス
7月19日（日）	高尾先生
	ボディバランス
7月26日（日）	森先生
	エアロビクス