

メンバーズプログラム 2026年 10月～12月 高尾先生週替わりレッスン一覧

火曜日 (20:10～21:10)	
2026年10月	
10/6	ステップ台・ストレッチ
10/13	基礎ヨガ
10/20	基礎ヨガ
10/27	基礎ヨガ

日曜日 (11:15～11:45)	
2026年10月	
10/4	ヨガ
10/11	バランスボール
10/18	ヨガ
10/25	バランスボール

2026年11月	
11/3	ステップ台・ストレッチ
11/10	基礎ヨガ
11/17	基礎ヨガ
11/24	基礎ヨガ

2026年11月	
11/1	ヨガ
11/8	バランスボール
11/15	ヨガ
11/22	バランスボール
11/29	ヨガ

2026年12月	
12/1	ステップ台・ストレッチ
12/8	基礎ヨガ
12/15	基礎ヨガ
12/22	基礎ヨガ
12/29	休み

2026年12月	
12/6	バランスボール
12/13	ヨガ
12/20	バランスボール
12/27	休み

★スタジオプログラムのお知らせ★

10月日程：週替わりレッスン（10：15～11：00）のプログラム

10月4日（日）	森先生
	エアロビクス
10月11日（日）	高尾先生
	ボディバランス
10月18日（日）	森先生
	エアロビクス
10月25日（日）	高尾先生
	ボディバランス