

# 8月

## スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
8/1(日) 11:15~12:15	ボクシング エクササイズ	HIROMI	8/4(水) 10:00~11:00	バランスボール	矢敷
8/1(日) 12:30~13:30	美姿勢ウォーク	松永	8/5(木) 11:15~12:15	フィットネスジャズ	白木
8/1(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡	8/7(土) 12:30~13:30	サーキット& ストレッチ	岡村
8/1(日) 17:45~18:45	バランスボール	矢敷	8/7(土) 17:30~18:30	エンジョイエアロ	長谷川
8/1(日) 19:00~20:00	はじめてHIPHOP	矢敷	8/7(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋
8/2(月) 15:00~16:00	かんたんエアロ& ストレッチ	落合	8/8(日) 16:30~17:30	はじめてピラティス	松永
8/3(火) 11:15~12:15	筋コン&ストレッチ	岡村	8/8(日) 17:45~18:45	リラックスヨガ	森
8/3(火) 18:45~19:45	はじめてHIPHOP	矢敷	8/8(日) 19:00~20:00	はじめてHIPHOP	矢敷
8/3(火) 20:00~21:00	骨盤調整	秋葉	8/9(月) 15:00~16:00	48式太極拳	佐藤

# 8月

## スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
8/10(火) 11:15~12:15	サーキット& ストレッチ	岡村	8/15(日) 11:15~12:15	ボクシング エクササイズ	HIROMI
8/10(火) 18:45~19:45	リラックスヨガ	谷	8/15(日) 12:30~13:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡
8/10(火) 20:00~21:00	はじめてHIPHOP	矢敷	8/15(日) 15:45~16:45	サーキット& ストレッチ	岡村
8/11(水) 10:00~11:00	バランスボール	矢敷	8/15(日) 17:00~18:00	はじめてHIPHOP	矢敷
8/12(木) 11:15~12:15	フィットネスジャズ	白木	8/15(日) 19:00~20:00	ZUMBA	アッキー
8/14(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷	8/18(水) 10:00~11:00	バランスボール	矢敷
8/14(土) 16:15~17:15	ヨガ&リンパケア	松永	8/19(木) 11:15~12:15	フィットネスジャズ	白木
8/14(土) 17:30~18:30	リラックスヨガ	谷	8/21(土) 12:30~13:30	筋コン& ストレッチ	岡村
8/14(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋	8/21(土) 16:15~17:15	エンジョイエアロ	長谷川

# 8月

## スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
8/21(土) 17:30~18:30	リラックスヨガ	谷	8/25(水) 10:00~11:00	バランスボール	矢敷
8/21(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋	8/26(木) 11:15~12:15	フラダンス	高田
8/22(日) 15:15~16:15	はじめてピラティス	松永	8/28(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷
8/22(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡	8/28(土) 16:15~17:15	エンジョイエアロ	長谷川
8/22(日) 17:45~18:45	リラックスヨガ	森	8/28(土) 17:30~18:30	脂肪燃焼エアロ	長尾
8/23(月) 15:00~16:00	かんたんエアロ	林部	8/28(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋
8/24(火) 11:15~12:15	サーキット& ストレッチ	岡村	8/29(日) 15:15~16:15	筋コン&ストレッチ	岡村
8/24(火) 18:45~19:45	はじめてHIPHOP	矢敷	8/29(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡
8/24(火) 20:00~21:00	骨盤調整	秋葉			

# 8月

## スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
8/30(月) 15:00~ 16:00	かんたん エアロ	長谷川	8/31(火) 18:45~ 19:45	はじめて HIPHOP	矢 敷
8/31(火) 11:15~ 12:15	筋コン& ストレッチ	岡村	8/31(火) 20:00~ 21:00	ZUMBA	アッキー