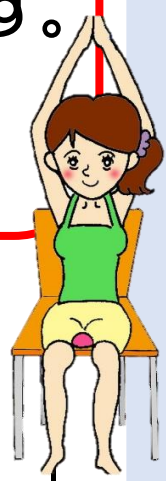


スタジオ・フール特別タイムスケジュール 2026年7月18日(土)～8月1日(土)

7/25(土)		7/27(月)		7/30(木)		7/31(金)		8/1(土)	
10:00～18:00		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～18:00	
10:30		★		★		★		★	
	10:30～11:16	10:30～11:30		10:30～11:00	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:00	10:30～11:30
	テトックスフローヨガ	😊 パワーヨガ		😊 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	😊 集团短期教室	😊 HIPHOP	😊 集团短期教室	😊 初級JAZZダンス 大城戸 美香	😊 集团短期教室
	11:00	😊 ベルチャーさとこ			😊 多目的フール	😊 ともはる	😊 多目的フール	😊 11:10～12:00	😊 多目的フール
				😊 11:15～11:45 マイペースサーキット 渡邊 和也				😊 初中級ラテンエアロ 三浦 栄紀	
	11:30								
	11:25～12:00	😊 11:45～12:15							
	全身ストレッチ	😊 ポティパン730		😊 12:00～12:30		😊 11:50～12:35		😊 12:05～12:36	
	田井 利昌	😊 平間 沙織		😊 ポティコンバット30		😊 ピックルボール		😊 初級エアロ 北川 健太	
	12:00								
12:30	↓ 12:15～12:30		😊 12:15～12:45						
	😊 足底筋体操	😊 12:30～13:00	😊 水中バレー						
		😊 不調改善ストレッチ							
	12:40～13:10	😊 猫宮 愛里							
	😊 ポティパン730								
	13:00								
	😊 上野 恭慶								
	13:30								
	😊 13:25～13:55								
14:30	😊 ポティコンバット30								
	😊 上野 恭慶								
	14:00								
	14:30								
	😊 14:15～14:45								
	😊 ピックルボール								
	15:00								
16:30		15:30～17:30							
17:30									
18:30									
19:30									
20:30									
21:00									

10:10～10:15 朝会
★肩ラク体操
朝の5分間でスッキリ簡単体操を行います。
3Fマシニングジムにお集まりください。



※夏休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。
※詳細は別紙を確認ください。

ピックルボール
定員8名
フロントにてお申込みください

※夏休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。
※詳細は別紙を確認ください。

※夏休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。
※詳細は別紙を確認ください。