

健康スタジオ 3か月 スケジュール

当日受付	要自前申込	6か月・3ヶ月 コース
貸切利用	個人利用	休館日

4月					5月					6月				
日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間
1	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	貸切利用	貸切利用	1	水	貸切利用	貸切利用		1	土	胸体力	アロマ ヨガ	貸切利用
2	火	個人利用	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	2	木	個人利用	個人利用		2	日	ベーシック・ヨーガ	ここにやさしい 整体法	
3	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	3	金	個人利用	個人利用		3	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	主催事業 産後のヨーガ	貸切利用
4	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	4	土	個人利用	アロマ ヨガ 個人利用		4	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ
5	金	女性のがん 術後の体操	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	5	日	個人利用	個人利用		5	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
6	土	胸体力	アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	6	月	個人利用	個人利用		6	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用
7	日	ベーシック ・ヨーガ	ここにやさしい 整体法		7	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	7	金	女性のがん 術後の体操	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
8	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	姿勢調整 ピラティス	貸切利用	8	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	8	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用
9	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	9	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	9	日	ベーシック ・ヨーガ	個人利用	
10	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	10	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	10	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	主催事業 産後のヨーガ 姿勢調整 ピラティス	貸切利用
11	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	11	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	11	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用
12	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	12	日	ベーシック ・ヨーガ	個人利用		12	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
13	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	13	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	姿勢調整 ピラティス	貸切利用	13	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用
14	日	ベーシック ・ヨーガ	個人利用		14	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	14	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
15	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	姿勢調整 ピラティス	貸切利用	15	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	15	土	胸体力	アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用
16	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	16	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	16	日	ベーシック ・ヨーガ	ここにやさしい 整体法	
17	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	17	金	ベビーヨーガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	17	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	主催事業 産後のヨーガ 姿勢調整 ピラティス	貸切利用
18	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	18	土	胸体力	アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	18	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ
19	金	ベビーヨーガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	19	日	ベーシック ・ヨーガ	ここにやさしい 整体法		19	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
20	土	胸体力	アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	20	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	姿勢調整 ピラティス	貸切利用	20	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用
21	日	ベーシック ・ヨーガ	ここにやさしい 整体法		21	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	21	金	ベビーヨーガ	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
22	月	休館日			22	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	22	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用
23	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	23	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	23	日	ベーシック ・ヨーガ	主催事業 WEN-DO	
24	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	24	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	24	月	休館日		
25	木	個人利用	骨盤底筋体操	貸切利用	25	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	25	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用
26	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用	26	日	ベーシック ・ヨーガ	個人利用		26	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
27	土		アロマ ヨガ 個人利用	貸切利用	27	月	休館日			27	木	個人利用	骨盤底筋体操	貸切利用
28	日	個人利用	個人利用		28	火	バレエ	イージープレス やさしいストレッチ	貸切利用	28	金	産後の セルフケア	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用
29	月	個人利用	貸切利用		29	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	29	土	胸体力	個人利用	貸切利用
30	火	個人利用	個人利用		30	木	女性のための コンディショニングヨガ	骨盤底筋体操	貸切利用	30	日	個人利用	個人利用	
					31	金	貸切利用	さわやかストレッチ バランス コーディネーション	個人利用					