

健康スタジオ 3か月 スケジュール

当日受付	要前申込	6か月3ヶ月コース
貸切利用	個人利用	休館日

【お願い】主催事業(講座等)の開催により、個人利用・貸切利用がご利用いただけない日もあります。ご利用の際には、HPから最新の3か月スケジュールをご覧いただくか、またはお電話にてご確認くださいませようお願いします。

【お知らせ】

8月25日(日)午後13時~17時、8月31日(土)午前9時~12時は、主催事業のため個人利用・貸切利用でのご利用にはなれません。

7月					8月					9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	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	1	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法	
2	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	2	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	2	月	ママと赤ちゃんの産後エクササイズ	主催事業 がん女性のための創作ダンス	貸切利用
3	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	3	土	胸体力	アロマ ユーガ	貸切利用	3	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ
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	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法		4	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
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	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	5	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
6	土	胸体力	アロマ ユーガ	貸切利用	6	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	6	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
7	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法		7	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	7	土	胸体力	アロマ ユーガ	貸切利用
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	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	8	日	ベーシック・ヨーガ	個人利用	
9	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	貸切利用	9	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	9	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
10	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	10	土		個人利用	貸切利用	10	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	貸切利用
11	木	女性のためのコンディショニングヨガ	個人利用	貸切利用	11	日	個人利用	個人利用		11	水	貸切利用	貸切利用	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	月	個人利用	貸切利用		12	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
13	土		アロマ ユーガ	貸切利用	13	火	個人利用	個人利用	貸切利用	13	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
14	日	ベーシック・ヨーガ	個人利用		14	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	14	土		アロマ ユーガ	貸切利用
15	月	個人利用	個人利用		15	木	個人利用	個人利用	貸切利用	15	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法	
16	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	16	金	個人利用	個人利用	個人利用	16	月	個人利用	個人利用	
17	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	17	土	胸体力	アロマ ユーガ	貸切利用	17	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ
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	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法		18	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
19	金	ベビーヨガ	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	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	19	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
20	土	胸体力	アロマ ユーガ	貸切利用	20	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	ナイトアロマヨガ	20	金	ベビーヨガ	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
21	日	ベーシック・ヨーガ	こころにやさしい整体法		21	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	21	土		アロマ ユーガ	貸切利用
22	月	休館日			22	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	22	日	ベーシック・ヨーガ	主催事業 がん女性のための創作ダンス	
23	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	貸切利用	23	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	23	月	休館日		
24	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	24	土		アロマ ユーガ	貸切利用	24	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	貸切利用
25	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	25	日	ベーシック・ヨーガ	主催事業 がん女性のための創作ダンス		25	水	貸切利用	貸切利用	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	月	休館日			26	木	女性のためのコンディショニングヨガ	個人利用	貸切利用
27	土		アロマ ユーガ	貸切利用	27	火	バレエ	イーゼーブレス やさしいストレッチ	貸切利用	27	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
28	日	ベーシック・ヨーガ	個人利用		28	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	28	土		アロマ ユーガ	貸切利用
29	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	29	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	29	日	ベーシック・ヨーガ	個人利用	
30	火	個人利用	やさしいストレッチ	貸切利用	30	金	ベビーヨガ	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	30	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
31	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	31	土	主催事業 ママと赤ちゃんのピラティス	アロマ ユーガ	貸切利用					