

2025年10月

スタジオ スケジュール

アクトスWill G北の森店

日	月	火	水	金	土
			1 19:30~20:30 Vヨガ KUMIKO	3	4 10:15~11:15 ヨガ SAE
5	6 10:30~11:30 ピラティス YUKO 14:30~15:30 ヨガ ERI 19:30~20:30 エアロビ MARI	7 10:15~11:15 ヨガ SAE 14:00~15:00 エアロビ MAYUCO	8 10:15~11:15 ヨガ SAE 13:50~14:50 ピラティス YUKO	10 14:30~15:30 ヨガ KUMIKO 19:30~20:30 ヨガ NORIKO	11 10:15~11:15 ヨガ SAE
12	13 スポーツの日	14 10:15~11:15 ヨガ SAE 14:00~15:00 エアロビ MAYUCO 19:30~20:30 ピラティス KUMIKO	15 10:15~11:15 ヨガ SAE 19:30~20:30 Vヨガ KUMIKO	17 14:30~15:30 ヨガ KUMIKO 19:30~20:30 ヨガ NORIKO	18
19	20 10:30~11:30 ピラティス YUKO 14:30~15:30 ヨガ ERI 19:30~20:30 エアロビ MARI	21 14:00~15:00 エアロビ MAYUCO 19:30~20:30 ピラティス KUMIKO	22 13:50~14:50 ピラティス YUKO 19:30~20:30 Vヨガ KUMIKO	24 14:30~15:30 ヨガ KUMIKO	25 10:15~11:15 ヨガ SAE
26	27 10:30~11:30 ピラティス YUKO 14:30~15:30 ヨガ ERI 19:30~20:30 エアロビ MARI	28 10:15~11:15 ヨガ SAE 19:30~20:30 ピラティス KUMIKO	29 10:15~11:15 ヨガ SAE 13:50~14:50 ピラティス YUKO	31 19:30~20:30 ヨガ NORIKO	

 室内シューズ必要!

10月より火曜14:00~エアロビクスは1時間レッスンになります。