

2026年5月2日(土)～5月6日(水)  
 GW特別スタジオメニュー



2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
やさしいヨガ 10:50～11:20 大根田	ストレッチ 10:50～11:20 仲三河	コアヌードル 10:50～11:20 中山	ウェーブリングストレッチ 10:50～11:20 大根田	ゆったり体操 10:50～11:20 工藤
美容体操 11:30～12:00 大根田	健康トレーニング 11:30～12:00 仲三河	ポールストレッチ 11:30～12:00 中山	ボールエクササイズ 11:30～12:00 大根田	ストレッチ 11:30～12:00 工藤
バランスコーディネーション 13:00～13:30 菊地	トレーニング 13:00～13:30 仲三河	ゆったり体操 13:00～13:30 中山	やさしいヨガ 13:00～13:30 大根田	コアヌードル 13:00～13:30 工藤
美姿勢ストレッチ 13:40～14:10 菊地	セルフコンディショニング 13:40～14:10 仲三河	セルフメンテナンス 13:40～14:10 中山	美容体操 13:40～14:10 大根田	ツールストレッチ 13:40～14:10 工藤