

# スタジオタイムスケジュール 2025.1.4~2025.3.31

|       | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土                                 | 日・祝 |
|-------|--|---|---|---|--|-----------------------------------|-----|
| 9:00  |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 10:00 | ラジオ体操9:20~<br>セルフケア<br>9:45~10:30<br>田中ま(レベル1)   | ラジオ体操9:20~<br>健康太極拳<br>9:45~10:30<br>今井(レベル1) | ラジオ体操9:20~<br>健康体操<br>9:45~10:30<br>長谷川(レベル1)           | ラジオ体操9:20~<br>骨盤リセットヨガ<br>9:45~10:30<br>YUKO(レベル1)    | ラジオ体操9:20~<br>エアロ2<br>9:45~10:30<br>YUKO(レベル2)                 |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 11:00 | LesMILLS<br>LES MILLS DANCE®<br>10:45~11:30<br>杉本(レベル3)  | ステップ2<br>10:45~11:30<br>岸(レベル2)               | 整<br>RITMOS®<br>10:45~11:30<br>長田(レベル3)                 | 初級エアロ<br>10:45~11:15<br>杉本(レベル1)                      | 整<br>RADICAL FITNESS<br>OXIGENO®/ステップ2<br>10:45~11:30<br>北村・赤井 |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 12:00 | ピラティス<br>11:45~12:30<br>渡邊(レベル2)   | 整<br>ZUMBA®<br>11:45~12:30<br>栗木(レベル3)        | RADICAL FITNESS<br>OXIGENO®<br>11:45~12:30<br>北村(レベル1)  | エアロ3<br>11:30~12:15<br>長田(レベル3)                       | 整<br>RADICAL FITNESS<br>FightDo®<br>11:45~12:30<br>眞壁(レベル3)    |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 13:00 | コア<br>12:45~13:15<br>廣山(レベル1)  | エアロ3<br>12:45~13:30<br>渡邊(レベル3)               | RADICAL FITNESS<br>MEGADANZ®<br>12:45~13:30<br>渡邊(レベル3) | 自重トレーニング<br>12:30~13:00<br>赤井(レベル1)                   | パワーヨガ<br>12:45~13:30<br>長谷川(レベル2)                              |                                   |     |
| 30    | 整  |   |   |   |  |                                   |     |
| 14:00 | RITMOS®<br>13:30~14:15<br>岸(レベル3)  | スライブ<br>13:40~14:10<br>週替わり(レベル2)             | 初級ステップ<br>13:45~14:15<br>赤井(レベル1)                       | ステップ2.5<br>13:15~13:45<br>赤井(レベル2~3)                  | 整<br>エアロ3<br>13:45~14:30<br>杉本(レベル3)                           |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 15:00 | プレイシングヨーガ<br>14:30~15:15<br>北村(レベル1)   | スイマーズトレーニング<br>14:20~14:50<br>西尾(レベル1)        | ゴアトレ&ストレッチ<br>ポール<br>14:30~15:15<br>北村(レベル2)            | スライブ<br>14:00~14:30<br>週替わり(レベル2)                     | 自重トレーニング<br>14:40~15:10<br>北村(レベル1)                            | コンディショニング<br>14:40~15:10<br>北村・赤井 |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 16:00 |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 30    | <p><b>絶賛販売中♪</b></p> <p><b>スタジオ1DAY PASS 1500円+税</b></p> <p>人気レッスン多数あり！！</p> <p>RITMOS・ZUMBA・LesMILLS系・RADICAL系</p> <p>ヨガ・ピラティス・エアロetc...</p> <p>※会員外の方対象で1日何本でも入れます</p> |   |   |   |  |                                   |     |
| 17:00 |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 18:00 |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 19:00 | RADICAL FITNESS<br>UBOUND®<br>18:45~19:15<br>北村(レベル3)  | ボディシェイブ<br>18:30~19:00<br>北村(レベル2)            | パワーヨガ<br>18:30~19:15<br>長谷川(レベル2)                       | ピラティス<br>18:45~19:30<br>SHIORI(レベル2)                  | RADICAL FITNESS<br>UBOUND®<br>19:00~19:45<br>眞壁(レベル3)          |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 20:00 | ZUMBA®<br>19:30~20:15<br>栗木(レベル3)  | FightDo®<br>19:15~20:00<br>眞壁(レベル3)           | ステップ3<br>19:30~20:15<br>赤井(レベル3)                        | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>19:45~20:30<br>SHIORI(レベル3) |  |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |
| 21:00 | コアコンディショニング<br>20:25~20:55<br>北村(レベル1)   | UBOUND®<br>20:15~21:00<br>眞壁(レベル3)            | コアコンディショニング<br>20:25~20:55<br>廣山(レベル1)                  |   |  |                                   |     |
| 30    |  |   |   |   |  |                                   |     |

バラエティ  
(週替わり)  
・ホームページ  
・掲示物をご確認ください

整  
初心者の方でも受けやすいクラスです

整  
整理券対象のクラスです

整  
運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです