

# スタジオタイムスケジュール 2025.7.1~2025.9.30

	月	火	水	木	金	土	日・祝						
9:00													
30	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~							
10:00	セルフケア 9:45~10:30 田中(レベル1)	モーニングヨガ 9:45~10:30 emiko(レベル1)	健康体操 9:45~10:30 長谷川(レベル1)	骨盤リセットヨガ 9:45~10:30 YUKO(レベル1)	整	エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)							
30	LesMILLS		整										
11:00	LES MILLS DANCE® 10:45~11:30 YUNA(レベル3)	ステップ2 10:45~11:30 岸(レベル2)	RITMOS® 10:45~11:30 長田(レベル3)	初級エアロ 10:45~11:15 YUNA(レベル1)	初級エアロ 10:45~11:15 YUNA(レベル1)	RADICAL FITNESS OXIGENO®/ステップ2 10:45~11:30 翼・HIROKO							
30		整		整									
12:00	ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル2)	ZUMBA® 11:45~12:30 栗木(レベル3)	OXIGENO® 11:45~12:30 翼(レベル1)	エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	RADICAL FITNESS FightDo® 11:45~12:30 Shun(レベル3)							
30		整											
13:00	コア 12:45~13:15 HIRO(レベル1)	エアロ2 12:45~13:30 渡邊(レベル2)	MEGADANZ® 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	ステップ2.5 12:30~13:00 HIROKO(レベル2.5)	ステップ2.5 12:30~13:00 HIROKO(レベル2.5)	パワーヨガ 12:45~13:30 長谷川(レベル2)							
30	整	LesMILLS		コンディショニング 13:15~13:45 YUNA(レベル1)	コンディショニング 13:15~13:45 YUNA(レベル1)	整							
14:00	RITMOS® 13:30~14:15 岸(レベル3)	LesMILLS THRIVE 13:40~14:10 山本(レベル2)	初級ステップ 13:45~14:15 HIROKO(レベル1)	LesMILLS LesMILLS THRIVE 14:00~14:30 祐也(レベル2)	LesMILLS LesMILLS THRIVE 14:00~14:30 祐也(レベル2)	エアロ3 13:45~14:30 YUNA(レベル3)							
30		スイマーズトレーニング 14:20~14:50 祐也(レベル1)											
15:00	プレイニングヨーガ 14:30~15:15 翼(レベル1)	ハワイアンフラ 15:00~15:45 武良(レベル1)	コアトレ&ストレッチ ポール 14:30~15:15 翼(レベル1)	コアトレ&ストレッチ ポール 14:30~15:15 翼(レベル1)	RADICAL FITNESS OXIGENO® 14:40~15:10 翼(レベル1)	コンディショニング 14:40~15:10 翼・HIRO							
30					ストレッチポール 15:15~15:30 翼								
16:00	<div style="text-align: center;"> <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> </div>												
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00	RADICAL FITNESS UBOUND30® 18:45~19:15 翼(レベル3)	ボディシェイプ 18:30~19:00 翼(レベル2)	パワーヨガ 18:30~19:15 長谷川(レベル2)	ピラティス 18:45~19:30 渡邊(レベル2)	ピラティス 18:45~19:30 渡邊(レベル2)	RADICAL FITNESS UBOUND® 19:00~19:45 Shun(レベル3)							
30													
20:00	ZUMBA® 19:30~20:15 栗木(レベル3)	FightDo® 19:15~20:00 Shun(レベル3)	ステップ3 19:30~20:15 HIROKO(レベル3)	エアロ3 19:45~20:30 渡邊(レベル3)	エアロ3 19:45~20:30 渡邊(レベル3)								
30													
21:00	コアコンディショニング 20:25~20:55 翼(レベル1)	UBOUND® 20:15~21:00 Shun(レベル3)	コアコンディショニング 20:25~20:55 HIRO(レベル1)										
30													

休館日

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  
運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです