

スタジオタイムスケジュール 2026.1.1~2026.3.31

	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~		
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)	エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)		
30	LESMILLS		整		整		
11:00	LESMILLS 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)	OXIGENO®/ステップ2 10:45~11:30 翼・HIROKO		
30	ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル2)	整	RADICAL FITNESS	整	RADICAL FITNESS		
12:00	コア 12:45~13:15 HIRO(レベル1)	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)	FightDo® 11:45~12:30 Shun(レベル3)		
30	整	NEW	RADICAL FITNESS	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)		
13:00	RITMOS® 13:30~14:15 岸(レベル3)	LesMILLS THRIVE 13:40~14:10 山本(レベル2)	MEGADANZ® 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	コンディショニング 13:15~13:45 YUNA(レベル1)	整		
30	コンディショニング 14:30~15:00 翼(レベル1)	スイマーズトレーニング 14:20~14:50 祐也(レベル1)	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)	エアロ3 13:45~14:30 YUNA(レベル3)		
14:00		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)	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			
15:00							
30							
16:00							
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)	体幹バランスボール 18:30~19:15 長谷川(レベル1)	NEW ストレッチヨガ 18:30~19:00 岸田(レベル1)	NEW オリジナルHIT 18:30~19:00 岸田(レベル2)		
30		RADICAL FITNESS		NEW インストラクター	RADICAL FITNESS		
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 19:15~20:00 渡邊(レベル3)	UBOUND® 19:15~20:00 Shun(レベル3)		
30	コアコンディショニング 20:25~20:55 翼(レベル1)	RADICAL FITNESS 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)	LESMILLS ボディバランス® 20:15~21:00 田中さ(レベル1)			
21:00				NEW インストラクター			
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

絶賛販売中♪
スタジオ1DAY PASS 1500円+税
人気レッスン多数あり!!
RITMOS・ZUMBA・LesMILLS系・RADICAL系
ヨガ・ピラティス・エアロetc...

※会員外の方対象で1日何本でも入れます

整 初心者の方でも受けやすいクラスです
整理券対象のクラスです
運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです