

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~ | 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 | エア口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) | OXIGENO®/ステップ2 10:45~11:30 翼・HIROKO | |
| 30 | | | | 整 | | | |
| 12:00 | ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル2) | 休館日 | ZUMBA® 11:45~12:30 栗木(レベル3) | OXIGENO® 11:45~12:30 翼(レベル1) | エア口3 11:30~12:15 長田(レベル3) | RADICAL FITNESS FightDo® 11:45~12:30 Shun(レベル3) | |
| 30 | | | | | | | |
| 13:00 | コア 12:45~13:15 HIRO(レベル1) | NEW リラクソヨガ 12:45~13:30 渡邊(レベル1) | 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 | | | | 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) | エア口3 13:45~14:30 YUNA(レベル3) | |
| 30 | | スマーestraining 14:20~14:50 祐也(レベル1) | | | | | |
| 15:00 | コアコンディショニング 14:30~15:00 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) | コアトレ&ストレッチ ポール 14:30~15:15 翼(レベル1) | 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 | | ハワイアンフラ 15:00~15:45 武良(レベル1) | | | ストレッチポール 15:15~15:30 翼 | | |
| 16:00 | <p>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・エア口etc... ※会員外の方対象で1日何本でも入れます</p> | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 19:00 | RADICAL FITNESS UBOUND30® 18:45~19:15 翼(レベル3) | ポディシェイブ 18:30~19:00 翼(レベル2) | 体幹バランスポール 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 ストレッチヨガ 18:30~19:00 岸田(レベル1) | オリジナルHIIT 18:30~19:00 岸田(レベル2) | |
| 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) | NEW エア口3 19:15~20:00 渡邊(レベル3) | NEW エア口3 19:15~20:00 渡邊(レベル3) | RADICAL FITNESS UBOUND® 19:15~20:00 Shun(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) | 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 ポディバランス® 20:15~21:00 田中さ(レベル1) | LesMILLS ポディバランス® 20:15~21:00 田中さ(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
運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです

整
整理券対象のクラスです

初
初心者の方でも受けやすいクラスです