

スタジオタイムスケジュール 2026.4.1~2026.4.22

	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)	エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)		
30	LES MILLS		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)	ストレッチヨガ/ステップ2 10:45~11:30 岸田・HIROKO		
30		整	整	整	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)	エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	FightDo® 11:45~12:30 Shun(レベル3)	
30							
13:00	コア 12:45~13:15 HIRO(レベル1)		リラクソヨガ 12:45~13:30 渡邊(レベル1)	NEW ピラティスボクササイズ 12:45~13:30 渡邊(レベル1)	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)	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
30	整		LES MILLS		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)		LesMillsTHRIVE 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)	LES MILLS LesMillsTHRIVE 14:00~14:30 祐也(レベル2)	エアロ3 13:45~14:30 YUNA(レベル3)	
30							
15:00	コアコンディショニング 14:30~15:00 翼(レベル1)		スイマーストレーニング 14:20~14:50 祐也(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 HIRO	
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	RADICAL FITNESS UBOUND30® 18:45~19:15 翼(レベル3)		ボディシェイブ 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)	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)	エアロ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)		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)	LES MILLS ボディバランス® 20:15~21:00 田中さ(レベル1)		
30							

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日日本でも入れます

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