

スタジオタイムスケジュール 2026.4.23～

	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	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)	整	ストレッチヨガ/ステップ2 10:45～11:30 岸田・HIROKO	
30		整	LES MILLS	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)	LES MILLS YOGA® 11:45～12:30 YUNA(レベル1)	エアロ3 11:30～12:15 長田(レベル3)	整 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)	リラックスヨガ 12:45～13:30 渡邊(レベル1)	ピラティスポクササイズ 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)	整	パワーヨガ 12:45～13:30 長谷川(レベル2)	
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	コアコンディショニング 14:30～15:00 HIRO(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)	コアトレ&ストレッチ ポール 14:30～15:15 HIRO(レベル1)	ヨガ 14:40～15:10 岸田(レベル1)	コンディショニング 14:40～15:10 HIRO		
15:00		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 岸田			
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00	NEW LES MILLS						
30	LES MILLS YOGA 18:30～19:00 YUNA(レベル1)	NEW インストラクター ボディシェイブ 18:30～19:00 濱水(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)		
19:00							
30	ZUMBA® 19:30～20:15 栗木(レベル3)	RADICAL FITNESS 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)		
20:00							
30	コアコンディショニング 20:25～20:55 HIRO(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)	LES MILLS ボディバランス® 20:15～21:00 田中さ(レベル1)			
21:00							
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 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

初心者の方でも受けやすいクラスです