スタジオタイムスケジュール 2026.10.1〜2026.12.31

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00	ラジオ体操9:20〜	休館日	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〜	
30							
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							
11:00	LESMILLSDANCE® 10:45〜11:30 YUNA(レベル3)		ステップ2 10:45〜11:30 岸(レベル2)	整 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					整 エアロ3 11:30〜12:15 長田(レベル3)		
12:00	ピラティス 11:45〜12:30 渡邊(レベル2)		整 ZUMBA® 11:45〜12:30 栗木(レベル3)	OXIGENO® 11:45〜12:30 翼(レベル1)		整 FightDo® 11:45〜12:30 Shun(レベル3)	
30					ステップ2.5 12:30〜13:00 HIROKO(レベル2.5)		
13:00	自重トレーニング 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)	NEW ダンスエアロ 12:45〜13:30 渡邊(レベル2)	コンディショニング 13:15〜13:45 YUNA(レベル1)	パワーヨガ 12:45〜13:30 長谷川(レベル2)	
30	FightDo® 13:30〜14:15 Shun(レベル3)		LesMILLS THRIVE 13:40〜14:10 山本(レベル2)		LesMILLS THRIVE 14:00〜14:30 祐也(レベル2)	整 エアロ3 13:45〜14:30 YUNA(レベル3)	
14:00			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)			
30	楽トレ&ストレッチポール 14:30〜15:15 翼(レベル1)			LESMILLSYOGA® 14:30〜15:15 YUNA(レベル1)	OXIGENO® 14:40〜15:10 翼(レベル1)	ストレッチポール 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 翼		
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30	UBOUND30® 18:45〜19:15 翼(レベル3)		ファットバーン30 18:30〜19:00 翼(レベル3)	体幹トレーニング 18:30〜19:15 HIRO(レベル1)	ストレッチヨガ 18:30〜19:00 岸田(レベル1)	ボディシェイプ 18:30〜19:00 清水(レベル2)	
19:00			FightDo® 19:15〜20:00 Shun(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	ZUMBA® 19:30〜20:15 栗木(レベル3)			ステップ3 19:30〜20:15 HIROKO(レベル3)			
20:00			UBOUND® 20:15〜21:00 Shun(レベル3)	OXIGENO® 20:25〜20:55 田中さ(レベル1)	コンディショニング 20:15〜20:45 HIRO(レベル1)		
30	コンディショニング 20:25〜20:55 翼(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

初心者の方でも受けやすいクラスです

整 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