

2025年11月 スタジオプログラム タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。						9:00～9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史
9:30							
10:00						10:00～10:45 リラックスヨガ 菅野 有希	10:00～10:45 エアロビクス 佳代
10:30	10:15～11:00 グラマッスル フィット 川又 珠実	NEW 10:30～11:15 Balletone 満生 恒太郎	10:15～11:00 フラダンス 滝沢 保世	10:15～11:00 フラダンス 山田 弘美	10:15～11:00 エアロビクス Nao		
11:00						11:00～11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代
11:30	11:15～12:00 ZUMBA 小松 真太郎	NEW 11:30～12:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	11:20～12:05 エアロビクス 清水 麻衣子	11:20～12:05 ベルビク ストレッチ Kaori	11:20～12:05 ZUMBA Nao		
12:00						12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	12:05～12:50 ZUMBA MAIKO
12:30	12:15～13:00 HIIT THE BEAT MAKI	12:35～13:20 ZUMBA エリカ	12:25～13:10 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	12:25～13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	12:20～13:05 ピラティス 尚武	NEW 13:05～13:50 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	13:15～14:00 Brain to Balance 三宮 菜緒
13:00			NEW 13:30～14:15 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介	13:30～14:15 FIGURE 8 TAKAKO	13:30～14:15 JAZZ HIP HOP さわちん		NEW 14:15～15:00 RITMOS Sae
13:30	13:15～14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	13:40～14:25 LES MILLS BODYJAM NINA				14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺 光	
14:00				14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO	14:35～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太		NEW 15:20～16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太
14:30	14:15～15:00 RITMOS IZU					15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	NEW 16:25～17:10 UBOUND 三輪 亮太
15:00							
15:30							
16:00							
16:30						16:30～17:15 POP ピラティス Yuki	
17:00							
17:30						17:30～18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
18:00							
18:30	18:30～19:15 エアロビクス 佳代	19:00～19:45 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基	18:30～19:15 ZUMBA Sae	19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30～19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩		
19:00							
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章	20:00～20:45 K-POP CHOA YUKAKO	19:35～20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	20:00～20:45 リラックスヨガ 小林 賀章	19:30～20:15 ジャズダンス 田畑 幸一	レッスン終了10分後から 4週間後の同時刻レッス ンまで予約が可能です	
20:00							
20:30	20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基	21:05～21:50 ZUMBA 栗原 浩一	20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	21:05～21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実	20:30～21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一		
21:00							
21:30							
22:00							