

2025年12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
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 グラマッスル フィット 川又 珠実	10:30~11:15 <b>Balletone®</b> 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	10:00~10:45 リラックスヨガ 菅野 有希
11:00						
11:30	11:15~12:00 <b>ZUMBA®</b> 小松 真太郎	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 ペリビック ストレッチ Kaori	11:20~12:05 <b>ZUMBA®</b> Nao	11:00~11:45 <b>ZUMBA®</b> 岩崎 友美
12:00						
12:30	12:15~13:00 HIIT THE BEAT MAKI	12:35~13:20 <b>ZUMBA®</b> 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 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 白石 周史	12:20~13:05 ピラティス 尚武	12:05~12:50 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 宮田 茜
13:00						
13:30	13:15~14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	13:40~14:25 <b>LesMills BODYJAM</b> NINA	13:30~14:15 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介	13:30~14:15 <b>FIGURE 8</b> TAKAKO	13:30~14:15 JAZZ HIP HOP さわちん	13:05~13:50 <b>LesMills BODYATTACK</b> 宮田 茜
14:00						
14:30	14:15~15:00 <b>RITMOS</b> IZU			14:35~15:20 <b>ZUMBA®</b> TAKAKO	14:35~15:20 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 三輪 亮太	14:20~15:05 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 渡辺 光
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
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 <b>ZUMBA®</b> Sae	19:00~19:45 <b>LesMills BODYATTACK</b> 宮田 茜	18:30~19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩	16:30~17:15 POP ピラティス Yuki
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 田畠 幸一	17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki
20:00						
20:30	20:30~21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基	21:05~21:50 <b>ZUMBA®</b> 栗原 浩一	20:45~21:30 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 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 田畠 幸一	
21:00						
21:30						
22:00						