

# 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
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。						9:00~9:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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	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		
11:00						11:00~11:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	11:00~11:45 骨盤エクササイズ 佳代
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 ベルビク ストレッチ Kaori	11:20~12:05 <b>ZUMBA</b> Nao		
12:00						12:05~12:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 宮田 茜	12:05~12:50 <b>ZUMBA</b> MAIKO
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>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石 周史	12:20~13:05 ピラティス 尚武		
13:00						13:05~13:50 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 宮田 茜	13:15~14:00 Brain to Balance 三宮 菜緒
13:30	13:15~14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	13:40~14:25 <b>LES MILLS 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 さわちゃん		
14:00						14:20~15:05 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 渡辺 光	14:15~15:00 <b>RITMOS</b> Sae
14:30	14:15~15:00 <b>RITMOS</b> IZU			14:35~15:20 <b>ZUMBA</b> TAKAKO	14:35~15:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 三輪 亮太		
15:00						15:25~16:10 <b>ZUMBA</b> 宮崎 淑子	15:20~16:05 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 三輪 亮太
15:30							
16:00						16:30~17:15 POP ピラティス Yuki	16:25~17:10 <b>UBOUND</b> 三輪 亮太
16:30							
17:00						17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
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>LES MILLS 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		
19:00						19:30~20:15 ジャズダンス 田畑 幸一	
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			
20:00						20:30~21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一	
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>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石 周史	21:05~21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実			
21:00							
21:30							
22:00							

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