2026年11月～　スタジオプログラム タイムスケジュール

⚠全レッスン事前WEB予約が必要となります。

	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							9:00～9:45 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史
9:30							
10:00						9:40～10:25 ペルピック ストレッチ AIRI	10:00～10:45 エアロビクス ライト 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 Balletone 満生　恒太郎	10:15～11:00 フラダンス ～マブアナスタジオスタイル～ 滝沢　保世	10:15～11:00 フラダンス ～マブアナスタジオスタイル～ 平野　愛子	10:15～11:00 エアロビクス ライト 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	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 ライト 清水 麻衣子	11:20～12:05 ペルビック ストレッチ Kaori	11:20～12:05 ZUMBA Nao		
12:00						12:05～12:50 LesMILLS BODYCOMBAT 宮田　茜	12:05～12:50 ZUMBA 小松　真太郎
12:30	12:15～13:00 LesMILLS BODYATTACK 宮下　美紀	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 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史	12:20～13:05 ピラティス 尚武		
13:00						13:05～13:50 LesMILLS BODYATTACK 宮田　茜	13:15～14:00 Brain to Balance 三宮　菜緒
13:30	13:15～14:00 UBOUND 宮下　美紀	13:40～14:25 LesMILLS BODYJAM NINA	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		
14:00						14:20～15:05 LesMILLS BODYCOMBAT 代行表をご確認ください	
14:30	14:15～15:00 RITMOS IZU			14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO	14:35～15:20 LesMILLS BODYCOMBAT Roku		14:15～15:00 RITMOS Sae
15:00							
15:30						15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	15:20～16:05 LesMILLS BODYCOMBAT 三輪　亮太
16:00							
16:30						16:30～17:15 POPピラティス Yuki	16:25～17:10 UBOUND 三輪　亮太
17:00							
17:30						17:30～18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
18:00							
18:30	18:30～19:15 骨盤エクササイズ 佳代	18:30～19:15 UBOUND 宮下　美紀	18:30～19:15 ZUMBA Sae		18:30～19:15 ファイティング エクササイズ 松本　彩		
19:00				19:00～19:45 LesMILLS BODYATTACK 宮田 茜			
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ 小林　賀章	19:35～20:20 HIP HOP Mirei	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 ZUMBA Chie	20:35～21:20 リラックスヨガ 満生　恒太郎	20:45～21:30 LesMILLS 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							