

2026年4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。						
9:30						NEW 9:40～10:25 ベルピック ストレッチ AIRI	9:00～9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史
10:00					NEW 10:15～11:00 エアロビクス ライト Nao		NEW 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 ～マフアナススタジオスタイル～ 滝沢 保世	10:15～11:00 フラダンス ～マフアナススタジオスタイル～ 山田 弘美			
11:00			NEW 11:20～12:05 エアロビクス ライト 清水 麻衣子				
11:30	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 ベルピック ストレッチ Kaori	ZUMBA Nao	ZUMBA 岩崎 友美	11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代
12:00	NEW 12:15～13:00 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀						NEW 12:05～12:50 ZUMBA 小松 真太郎
12:30		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	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	
13:00	NEW 13:15～14:00 UBOUND 宮下 美紀					13:05～13:50 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	13:15～14:00 Brain to Balance 三宮 菜緒
13:30		13:40～14:25 LES MILLS 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							14:15～15:00 RITMOS Sae
14:30	14:15～15:00 RITMOS IZU				14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO	14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺 光	
15:00							15:20～16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太
15:30						15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	
16:00							16:25～17:10 UBOUND 三輪 亮太
16:30						16:30～17:15 POPピラティス Yuki	
17:00							
17:30						17:30～18:15 ブレイクレティクス Yuki	
18:00							
18:30	NEW 18:30～19:15 骨盤エクササイズ 佳代	NEW 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 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜		
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章	NEW 19:35～20:20 HIP HOP Mirei	19:35～20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子		19:30～20:15 ジャズダンス 田畑 幸一		
20:00	NEW 20:30～21:15 ZUMBA Chie	NEW 20:35～21:20 リラックスヨガ 満生 恒太郎		20:00～20:45 リラックスヨガ 小林 賀章			
20:30					20:30～21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一		
21:00			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			
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