

2025年8月～スタジオタイムスケジュール

曜日 時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
10:00															
			9:45～10:15 ストレッチ+筋トレ		9:45～10:15 ストレッチ+筋トレ				9:45～10:15 ストレッチ+筋トレ		ZUMBA30 土屋				
													10:15～11:00 ビギナーSTEP 徳島		
	10:30～11:15 ビギナーEAロ 高橋	10:30～11:15 らくらく筋トレ 瀬戸	10:30～11:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	10:30～11:15 グループファイト HITOMI	10:30～11:15 コアシェイプ 臼井	10:30～11:15 STEP1 間中		10:30～11:15 ヨガビラティス 鈴木	10:30～11:15 ビギナーSTEP 徳島	10:40～11:25 姿勢改善エクササイズ 熊倉			11:15～12:00 ビギナーEAロ 徳島		
	11:30～12:15 ヨガ 新井	11:30～12:15 瀬戸	11:30～12:15 グループセンタジー HITOMI	11:30～12:15 STEP1 吉田	11:30～12:15 骨盤リセット 石崎	11:30～12:15 RITMOS 秋澤		11:30～12:15 ローラーPACト 鈴木	11:30～12:15 ファンクショナルエクササイズ 徳島	11:40～12:25 ヨガ 熊倉			12:15～13:00 ZUMBA 土屋		
	12:30～13:15 シェイプ 新井	12:30～13:15 DAIKI	12:45～13:30 ビラティス 山本	12:45～13:30 RITMOS 吉田	12:30～13:15 気功太極拳 越後	12:30～13:00 ZUMBA30 秋澤		12:30～13:15 フラダンス 塩原	12:30～13:15 ビギナーEAロ 沼尻	12:40～13:25 ポルドブラ 石崎			13:15～14:00 Hi&Low 川田		
	13:30～14:15 グループセンタジー DAIKI	13:30～14:15 ローラーPACト 沼尻			13:30～14:15 ヨガ 熊倉	13:30～14:15 グループファイト NANAMI		13:30～14:15 美しいストレッチ KAZUE	13:30～14:15 ダンスEAロ 瀬戸	13:40～14:25 ローラーPACト 石崎			14:15～15:00 ヨガ 飯塚		
			14:30～15:15 ビギナーSTEP 沼尻	14:45～15:30 Hi&Low 長谷川	14:30～15:15 グループグループ CITA	14:30～15:15 グループセンタジー NANAMI		14:30～15:15 Hi&Low 中村	14:45～15:15 各週レッスン RITMOS	14:45～15:30 秋澤			15:15～16:00 グループファイト NANAMI		
										15:45～16:30 CITA			16:15～17:00 グループセンタジー NANAMI		
										16:45～17:30 グループプラスト NANAMI					
15:00	15:30～16:15 はじめにジャズダンス 成田							19:00～19:45 ヨガ 膝附	19:00～19:45 グループファイト HITOMI	内容変更 NEWレッスン		時間変更			
										水曜日19:00～19:45 1・3・5週目 ポルドブラ 2・3週目 ピラティス					
										水曜日20:00～20:45(週替わり) 1週目 ストレッチボール 2週目 バランスディスク 3週目 ボール 4週目 自重 5週目 ダンベル					
			20:00～20:45 グループセンタジー NANAMI	20:00～20:45 DAIKI	20:00～20:45 ZUMBA 秋澤	20:00～20:45 ストレッチ+筋トレ 芝入		20:00～20:45 グループセンタジー HITOMI							

■レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室をお願いします。

■インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。

■レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい。(体調不良等、やむをえない場合は除きます。)

■各クラス、定員は無くなり次第、但し、STEP台を使用するレッスンにつきましては、定員25名となります。



EAGLE
SPORTS PLAZA OYAMA
FITNESS