

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							休 館 日											
		9:45～10:15			9:45～10:15			9:45～10:15		9:45～10:15								
		ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ		ZUMBA30 土屋								
												10:15～11:00						
11:00	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15		10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15				ビギナーSTEP				
	ビギナーエアロ	らくらく筋トレ	美姿勢ストレッチ	グループファイト	コアシェイプ	STEP1		ヨガピラティス	ビギナーSTEP	10:40～11:25				徳島				
	高橋	瀬畑	KAZUE	HITOMI	臼井	間中		鈴木	徳島	姿勢改善エクササイズ								
										熊倉				11:15～12:00				
12:00	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15		11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15				ビギナーエアロ				
	ヨガ	ビギナーSTEP	グループセンタジー	STEP1	骨盤リセット	RITMOS		ローインパクト	ファンクショナルエクササイズ	11:40～12:25				徳島				
	新井	瀬畑	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ								
										熊倉				12:15～13:00				
13:00	12:30～13:15	12:30～13:15			12:30～13:15	12:30～13:00		12:30～13:15	12:30～13:15					ZUMBA				
	シェイプ	グループファイト	12:45～13:30	12:45～13:30	気功太極拳	ZUMBA30 秋澤		フラダンス	ビギナーエアロ	12:40～13:25				土屋				
	新井	DAIKI	ピラティス	RITMOS	越後			塩原	沼尻	ボルドブラ								
			山本	吉田						石崎				13:15～14:00				
14:00	13:30～14:15	13:30～14:15			13:30～14:15	13:30～14:15		13:30～14:15	13:30～14:15					Hi&Low				
	グループセンタジー	ローインパクト	13:45～14:30	13:45～14:30	ヨガ	グループファイト		美姿勢ストレッチ	ダンスエアロ	13:40～14:25				川田				
	DAIKI	沼尻	バランスコーディネーション	グループグループ	熊倉	NANAMI		KAZUE	瀬畑	ローインパクト								
			長谷川	CITA						石崎				14:15～15:00				
15:00		14:30～15:15				14:30～15:15		14:30～15:15						ヨガ				
		ビギナーSTEP		14:45～15:30		グループセンタジー		Hi&Low		14:45～15:15	14:45～15:30			飯塚				
		沼尻		Hi&Low		NANAMI		中村		各週レッスン	RITMOS							
				長谷川						1・3・5週目コアシェイプ	秋澤			15:15～16:00				
16:00		15:30～16:15						15:30～16:15		2・4週目ボール				グループファイト				
		はじめてジャズダンス						ヨガ			15:45～16:30			NANAMI				
		成田						中村			グループグループ							
											CITA			16:15～17:00				
17:00														グループセンタジー				
											16:45:17:30			NANAMI				
											グループブラスト							
											NANAMI							
18:00																		
19:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45		19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45								
	骨盤ナビ	グループブラスト	グループファイト	RITMOS	ボルドブラ/ピラティス	グループグループ		ヨガ	グループファイト	内容変更 NEWレッスン		時間変更						
	高橋	NANAMI	DAIKI	秋澤	菊池	CITA		膝附	HITOMI									
20:00		20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45			20:00～20:45	水曜日19:00～19:45 1・3・5週目 ボルドブラ 2・3週目 ピラティス								
		グループセンタジー	グループセンタジー	ZUMBA	ストレッチ+筋トレ	ラテンエアロ			グループセンタジー	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								
		NANAMI	DAIKI	秋澤	芝入	菊池			HITOMI									
21:00																		

- 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、定員は無くなりません。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。

