

2025年8月～スタジオタイムスケジュール

曜日	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			9:45～10:15					9:45～10:15			
		ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ					ZUMBA30 土屋			
													10:15～11:00
	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				ビギナーSTEP
	ビギナーEA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		ヨガビラティス	ビギナーSTEP				徳島
	高橋	瀬戸	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
	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EAロ
11:00	ヨガ	ビギナーSTEP	グループセンタジー	STEP1	骨盤リセット	RITMOS		ローラーイパクト	ファンクショナルエクササイズ				徳島
	新井	瀬戸	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ			
										熊倉			12:15～13:00
	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			気功太極拳	ZUMBA30 秋澤		フラダンス	ビギナーEAロ				土屋
	新井	DAIKI			越後			塩原	沼尻	ポルドブラ			
										石崎			13:15～14:00
	13:30～14:15	13:30～14:15			ヨガ	グループファイト		13:30～14:15	13:30～14:15				Hi&Low
	グループセンタジー	ローラーイパクト			熊倉	NANAMI		KAZUE	瀬戸	ローラーイパクト			川田
	DAIKI	沼尻			CITA					石崎			14:15～15:00
12:00								14:30～15:15					ヨガ
	14:30～15:15							Hi&Low	中村	14:45～15:15			飯塚
	ビギナーSTEP				14:45～15:30					各週レッスン			
		沼尻			Hi&Low					RITMOS			
					長谷川					秋澤			15:15～16:00
	15:30～16:15							ヨガ		2・4週目ボール			グループファイト
	はじめでジャズダンス							中村					NANAMI
													16:15～17:00
													グループセンタジー
													NANAMI
13:00													
	13:30～14:15	13:30～14:15						19:00～19:45	19:00～19:45				
	グループセンタジー	ローラーイパクト						ヨガ	グループファイト	内容変更 NEWレッスン			時間変更
	DAIKI	沼尻						HITOMI					
14:00													
15:00													
16:00													
17:00													
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							
	骨盤ナビ	グループプラスト	グループファイト	DAIKI	秋澤	菊池							
	高橋	NANAMI				CITA							
20:00													
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、定員は無くなります。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。

休館日



2026年1月～スタジオタイムスケジュール

曜日	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		9:45～10:15					9:45～10:15			
		ストレッチ+筋トレ				ストレッチ+筋トレ					ZUMBA30 土屋		
													10:15～11:00
	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				ビギナーSTEP
	ビギナーEA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		ヨガビラティス	ビギナーSTEP				徳島
	高橋	瀬戸	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
	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EA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		ローラーイパクト	ファンクショナルエクササイズ				徳島
12:00	新井	瀬戸	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ			
										熊倉			12:15～13:00
	12:30～13:15	12:30～13:15	12:45～13:30	12:45～13:30	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			気功太極拳	ZUMBA30 秋澤		フラダンス	ビギナーEAロ				土屋
	新井	DAIKI	ビラティス	RITMOS	越後			塩原	沼尻	ポルドブラ			
			山本	吉田						石崎			13:15～14:00
	13:30～14:15	13:30～14:15	13:45～14:30	13:45～14:30	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	STEP1			ヨガ	グループファイト		KAZUE	瀬戸	ローラーイパクト			川田
	DAIKI	沼尻	パンスコーディネーション	グループグルーヴ	熊倉	NANAMI				石崎			14:15～15:00
			長谷川	CITA				14:30～15:15					ヨガ
								Hi&Low	中村	各週レッスン			飯塚
14:00			14:30～15:15		14:30～15:15					14:45～15:30			
			ビギナーEAロ		グループセンタジー					RITMOS			
		沼尻			NANAMI					秋澤			15:15～16:00
					長谷川					2・4週目ボール			グループファイト
			15:30～16:15	はじめにジャズダンス						15:45～16:30			NANAMI
										CITA			16:15～17:00
													グループセンタジー
										16:45～17:30			NANAMI
										グループプラスト			
										NANAMI			
15:00													
16:00													
17:00													
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							
	骨盤ナビ	グループプラスト	グループセンタジー	RITMOS	ポルドブラ/ビラティス	グループグルーヴ							
	高橋	NANAMI	DAIKI	秋澤	菊池	CITA							
20:00													
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、定員はありません。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。

