

# 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 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		9:45~10:15 ZUMBA30 土屋			
	10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋	10:30~11:15 らくらく筋トレ 瀬畑	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	10:30~11:15 グループフィット HITOMI	10:30~11:15 コアシェイプ 臼井	10:30~11:15 STEP1 間中		10:30~11:15 ヨガピラティス 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			10:15~11:00 ビギナーSTEP 徳島
11:00	11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 ビギナーSTEP 瀬畑	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 ローインパクト 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			11:15~12:00 ビギナーエアロ 徳島
	12:30~13:15 シェイプ 新井	12:30~13:15 グループフィット DAIKI	12:45~13:30 ピラティス 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 ビギナーエアロ 沼尻	12:40~13:25 ボルドブラ 石崎			12:15~13:00 ZUMBA 土屋
13:00	13:30~14:15 グループセンタジー DAIKI	13:30~14:15 STEP1 沼尻	13:45~14:30 バランスコーディネーション 長谷川	13:45~14:30 グループグルーブ CITA	13:30~14:15 ヨガ 熊倉	13:30~14:15 グループフィット NANAMI		13:30~14:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	13:30~14:15 ダンスエアロ 瀬畑	13:40~14:25 ローインパクト 石崎			13:15~14:00 Hi&Low 川田
		14:30~15:15 ビギナーエアロ 沼尻		14:45~15:30 Hi&Low 長谷川	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 1・3・5週目コアシェイプ 2・4週目ボール	14:45~15:30 RITMOS 秋澤		14:15~15:00 ヨガ 飯塚
14:00		15:30~16:15 ほじめてジャズダンス 成田						15:30~16:15 ヨガ 中村			15:45~16:30 グループグルーブ CITA		15:15~16:00 グループフィット NANAMI
											16:45~17:30 グループブラスト NANAMI		16:15~17:00 グループセンタジー NANAMI
15:00	19:00~19:45 骨盤ナビ 高橋	19:00~19:45 グループブラスト NANAMI	19:00~19:45 グループセンタジー DAIKI	19:00~19:45 RITMOS 秋澤	19:00~19:45 ボルドブラ/ピラティス 菊池	19:00~19:45 グループグルーブ CITA		19:00~19:45 ヨガ 膝附	19:00~19:45 グループフィット HITOMI	内容変更		スタジオ変更	
		20:00~20:45 グループセンタジー NANAMI	20:00~20:45 グループフィット 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 ラテンエアロ 菊池			20:00~20:45 グループセンタジー HITOMI	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 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			
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													

休館日

- レッスンを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がございます。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、定員はありませぬ。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。



# 2026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 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		9:45~10:15 ZUMBA30 土屋			
	10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋	10:30~11:15 らくらく筋トレ 芝入	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	10:30~11:15 ZUMBA 沼尻	10:30~11:15 コアシェイプ 大島	10:30~11:15 STEP1 間中		10:30~11:15 ヨガピラティス 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			10:15~11:00 ビギナーSTEP 徳島
11:00	11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 グループグループ CITA	11:30~12:15 ヨガ 沼尻	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 ローインパクト 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			11:15~12:00 ビギナーエアロ 徳島
	12:30~13:15 シェイプ 新井	12:30~13:15 STEP1 沼尻	12:45~13:30 ピラティス 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 ビギナーエアロ 沼尻	12:40~13:25 ポルドブラ 石崎			12:15~13:00 ZUMBA 土屋
13:00		13:30~14:15 ビギナーエアロ 沼尻	13:45~14:30 パワースクワット 長谷川	13:45~14:30 グループグループ CITA	13:30~14:15 ヨガ 熊倉	13:30~14:15 グループファイ NANAMI		13:30~14:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	13:45:14:30 Hi&Low 中村	13:40~14:25 ローインパクト 石崎			13:15~14:00 Hi&Low 川田
		14:30~15:15 はじめてジャズダンス 成田		14:45~15:30 Hi&Low 長谷川	14:30~15:15 グループセンタジー NANAMI				14:45~15:30 ヨガ 中村	14:45~15:15 各週レッスン 1・3・5週目コアシェイプ 2・4週目ボール 秋澤	14:45~15:30 RITMOS 秋澤		14:15~15:00 ヨガ 飯塚
14:00										15:45~16:30 グループグループ CITA			15:15~16:00 グループファイ NANAMI
										16:45:17:30 グループプラ NANAMI			16:15~17:00 グループセンタジー NANAMI
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	19:00~19:45 骨盤ナビ 高橋	19:00~19:45 グループプラ NANAMI	19:00~19:45 グループセンタジー HITOMI	19:00~19:45 RITMOS 秋澤	19:00~19:45 ポルドブラ/ピラティス 菊池	19:00~19:45 グループグループ CITA		19:00~19:45 ヨガ 膝附	19:00~19:45 グループファイ HITOMI	<b>内容変更</b>		<b>担当/時間変更</b>	
		20:00~20:45 グループセンタジー NANAMI	20:00~20:45 グループファイ HITOMI	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 ラデンエアロ 菊池			20:00~20:45 グループセンタジー HITOMI	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			
20:00										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			
21:00													

休館日

- 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。

