

2026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 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			10:15～11:00 ビギナーSTEP 徳島
11:00	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			
													11:15～12:00 ビギナーエアロ 徳島
12:00	11:30～12:15 ヨガ 新井	11:30～12:15 グループグルーヴ 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			
													12:15～13:00 ZUMBA 土屋
13:00	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 ボルドブラ 石崎			
													13:15～14:00 Hi&Low 川田
14:00		13:30～14:15 ビギナーエアロ 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 グループグルーヴ CITA	13:30～14:15 ヨガ 熊倉	13:30～14:15 グループファイア 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			
													14:15～15:00 ヨガ 飯塚
15:00		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 秋澤	14:45～15:30 RITMOS 秋澤		15:15～16:00 グループファイア NANAMI
										1・3・5週目コアシェイプ 2・4週目ボール			
16:00											15:45～16:30 グループグルーヴ CITA		16:15～17:00 グループセンタジー NANAMI
17:00											16:45:17:30 グループブラスト NANAMI		
18:00													
19:00	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 HITOMI	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 グループグルーヴ CITA	19:00～19:45 ヨガ 膝附	19:00～19:45 グループファイア HITOMI	内容変更		担当/時間変更		
									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			
20:00		20:00～20:45 グループセンタジー NANAMI	20:00～20:45 グループファイア 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 ラテンエアロ 菊池		20:00～20:45 グループセンタジー 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、ご連絡下さい。(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。

