

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			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	
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			ビギナーSTEP 徳島	
										熊倉			11:15～12:00	
	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 ローインバクト 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			ビギナーエアロ 徳島	
12:00														12:15～13:00
	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 氣功太極拳 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			ZUMBA 土屋	
														13:15～14:00
13:00		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 ローインバクト 石崎				14:15～15:00
														ヨガ 飯塚
		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
14:00											1・3・5週目コアシェイプ 2・4週目ボール			グループファイア NANAMI
											15:45～16:30 グループグルーヴ CITA			16:15～17:00
											16:45:17:30 グループブラスト NANAMI			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					
	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	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														

- 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。



2026年10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				10:15～11:00
	ビギナーエアロ	らくらく筋トレ	美姿勢ストレッチ	ZUMBA	コアシェイプ	STEP1		ヨガピラティス	ビギナーSTEP	10:40～11:25			ビギナーSTEP
	高橋	芝入	KAZUE	沼尻	大島	間中		鈴木	徳島	姿勢改善エクササイズ			徳島
										熊倉			
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				11:15～12:00
	ヨガ	グループグルーヴ	ヨガ	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			ビギナーエアロ
	新井	CITA	沼尻	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ			徳島
										熊倉			
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				12:15～13:00
	シェイプ	STEP1	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			ZUMBA
	新井	沼尻	ピラティス	RITMOS	越後			塩原	沼尻	ボルドブラ			土屋
			山本	吉田						石崎			
14:00		13:30～14:15			13:30～14:15	13:30～14:15		13:30～14:15					13:15～14:00
		ビギナーエアロ	13:45～14:30	13:45～14:30	ヨガ	グループファイト		13:30～14:15					Hi&Low
		沼尻	パラスコーディネーション	グループグルーヴ	熊倉	NANAMI		美姿勢ストレッチ	13:45:14:30	13:40～14:25			川田
			長谷川	CITA				KAZUE	Hi&Low	ローインパクト			
15:00		14:30～15:15			14:30～15:15					石崎			14:15～15:00
		はじめてジャズダンス		14:45～15:30	グループセンタジー			14:45～15:30		14:45～15:15	14:45～15:30		ヨガ
		成田		Hi&Low	NANAMI			ヨガ		各週レッスン	RITMOS		飯塚
				長谷川				中村		1・3・5週目コアシェイプ	秋澤		15:15～16:00
16:00										2・4週目ボール			グループファイト
											15:45～16:30		NANAMI
										グループグルーヴ			
										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				
	骨盤ナビ	グループブラスト	グループセンタジー	RITMOS	ボルドブラ/ピラティス	グループグルーヴ		ヨガ	グループファイト	スタジオ変更			
	高橋	NANAMI	HITOMI	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			
		グループセンタジー	ZUMBA	グループファイト	ストレッチ+筋トレ	ラデンエアロ			グループセンタジー	1・3・5週目 ボルドブラ 2・3週目 ピラティス			
		NANAMI	秋澤	HITOMI	芝入	菊池			HITOMI	水曜日20:00～20:45(週替わり)			
										1週目 ストレッチボール			
21:00										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			

- 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。

