

2025年

3月改編

スタジオタイムスケジュール



	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 気功 岡村 朋子	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 ヨガ 岩崎 真由美	10:00-10:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:00-10:30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
					10:45-11:15 かんたんジョグ 星 浩一	10:45-11:30 かんたんジョグ 高橋 恵美子	
11	11:00-11:30 アディダスヨガ 岩崎 真由美	11:00-12:00 太極拳 岡村 朋子	11:00-11:45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:00-11:30 モビバンコア 岩崎 真由美	11:30-12:15 脂肪燃焼 星 浩一	11:45-12:15 ボディアタック30 新井 真奈美	11
	11:45-12:15 モビバンコア 岩崎 真由美			11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美			
12	12:30-13:15 ZUMBA 中台 菜知	12:15-13:00 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12:00-12:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	12:45-13:30 ヨガ 内田 利子	12:30-13:00 ボディバランス30 磯目 優人	12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
	13:30-14:00 ボディバランス30 佐藤 明子		12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子				
13	14:15-14:45 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 岩崎 真由美	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	13:45-14:30 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13
	15:00-15:45 ヨガ 北村 あり						
14	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル	16:00-16:30 ボディコンバット30 バーチャル	16:20-16:50 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル	16:15-16:45 ボディバランス30 バーチャル	14:30-15:15 MEGADANZ 浅岡 成美	14
	16:45-17:05 レズミルズ コア/バーチャル						
15	17:15-17:45 ボディパンプ 30 バーチャル	17:15-17:45 レズミルズ ダンス バーチャル	17:05-17:35 バレエ (バー) 田中 絵梨	17:15-17:45 ボディコンバット30 バーチャル	17:00-17:30 レズミルズ ダンス バーチャル	15:30-16:10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	15
	18:00-18:20 ボディバランス/バーチャル						
16	18:45-19:30 ボディパンプ テック15 & ボディパンプ30 磯目 優人	18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子	18:45-19:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18:45-19:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭	18:45-19:05 ボディバランス/バーチャル	16
	19:45-20:15 ボディアタック30 間根山 麻美						
17	20:30-21:15 ボディコンバット45 間根山 麻美	20:30-21:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:00 ボディパンプ30 HOLLY	20:45-21:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	定員人数 ■定員人数: 30名 ■ステップ台使用クラス: 24名	17
	21:30-22:00 ボディバランス 磯目 優人						
18	※木曜日/バレエについて (バー): バーを使用したレッスン、(センター): バー未使用のレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。					入場方法 レッスン開始10分前から スタジオ内にご入場ができます。 入場の際はスタジオ前のiPadに QRコードをかざしてご入場ください。	18
	【24Hモバイル認証登録済の方】 24時間365日 【モバイル認証未登録の方】 (火~金) 9:30-22:30 (土) 9:30-21:30 (日) 9:30-19:30						
19	~ 営業時間 ~					~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	19
	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						
20	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。					~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	20
	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						
21	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。					~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	21
	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						
22	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。					~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	22
	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						