

# 2023年10月～12月スタジオタイムスケジュール

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
	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	[Blank]												
15:30	[Blank]												
11:00	健康体操 10:40~11:10 小山 まゆみ	太極拳 10:40~11:10 イナミ (VR)	マットピラティス 10:30~11:15 高橋 ますみ	肩痛・膝痛改善 10:30~11:00 藤本 成紀 (VR)	太極拳 10:30~11:00 富田 真弓	提携幼稚園	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	提携幼稚園	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	初中級ダンスエアロ 10:45~11:30 有田 麻里子 (VR)	ストレッチ 10:25~10:40 袖山 悦子	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15	
12:00	エアロピクス初級 11:25~12:10 小山 まゆみ	パワーヨガ 11:35~12:05 山田 たか子	筋コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	腰痛リスキリストレッチ 11:10~11:40 畑田 美紀 (VR)	ヨガ 11:15~12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30~12:15 中根 奈美子	リズム体操 11:45~12:15 MAKI	ボディバンプ30 11:50~12:20 高橋 ますみ	機能改善エクササイズ 11:50~12:20 中根 奈美子	ボディステップ 11:40~12:40 木下 卓	コンディショニング 11:40~12:10 袖山 悦子	
13:00	リラックスヨガ 12:25~13:25 山田 たか子	膝痛コンディショニング 12:20~12:40 藤本 成紀 (VR)	ルーシーダットン 12:15~13:15 岩崎 早友里	エアロピクス初級 12:30~13:15 魚原 大 (VR)	パワーヨガ 12:30~13:15 松田 明子	エアロピクス初級 12:30~13:15 戸部 晶子	エアロピクス初級 12:30~13:15 小山 まゆみ	RPM30 12:45~13:15 間根山 麻美	ポディアタック45 12:40~13:25 高橋 ますみ	avex dance master ※年中~小学2年生 13:00~14:00	<b>new</b> インストラクター ヨガ 13:00~14:00 佐々木 智美	avex dance master ※小学生 12:30~13:30	
14:00	ステップ初級 13:40~14:25 西端 恵子	ヨガ 13:40~14:25 八重樫 美由紀	エアロピクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里	ピラティス50 13:30~14:20 坪井 和佳子 (VR)	エアロピクス初中級 13:30~14:15 戸部 晶子	ストレッチ 13:40~14:10 櫻井 紀代	ボディコンバット30 13:30~14:00 間根山 麻美	ストレッチ 13:40~14:10 松島 明香	エアロピクス初中級 13:45~14:30 太田 通	avex dance master ※小学3年生~小学6年生 14:15~15:15	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa	HIIT30 13:50~14:20 塩田 恭平 (VR)	
15:00	エアロピクス初中級 14:40~15:25 八重樫 美由紀	ピラティス50 14:40~15:30 坪井 和佳子 (VR)	ZUMBA 14:30~15:30 Marilyn	滝汗ダンス 14:35~14:45 杉吉 美有紀 (VR)	ボディコンバット45 14:30~15:15 袖山 悦子	フィットネスフラ 14:30~15:15 田淵 美菜子 (VR)	ボディバンプ30 14:15~14:45 佐藤 亜希子	初中級ダンスエアロ 14:25~14:55 魚原 大 (VR)	ステップ中級 14:45~15:30 太田 通		HIPHOP 15:15~16:05 Kissa	RPM30 15:25~15:55 飯塚 翔馬	
16:00		初級HIPHOP30 15:40~16:10 隈川 カ (VR)		リラックスヨガ 15:05~15:35 清水 結美 (VR)		インナーシェイプヨガ 15:30~16:30 浅野 佑介 (VR)		HIIT30 15:10~15:40 原田 京 (VR)			ZUMBA 15:50~16:50 Marilyn	体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45	
17:00		ストレッチ30 16:20~16:50 原田 京 (VR)						骨ナビ 15:50~16:05 清水 結美 (VR)				ボディアタック45 16:25~17:10 飯塚 翔馬	
18:00		トレーニング(上半身) 17:00~17:20 藤本 成紀 (VR)						トレーニング(機能改善) 16:15~16:35 藤本 成紀 (VR)				HIPHOP初級 16:30~17:00 隈川 カ (VR)	
19:00		avex dance master ※小学生 17:40~18:40		選手コース 17:00~18:00		avex dance master ※小学3年生~小学6年生 17:00~18:00		avex dance master ※小学3年生~小学6年生 17:00~18:00				オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn (Kpop Workout)	体操教室 ※小学生 17:00~18:00
20:00	ボディバランス30 18:15~18:45 洞口 東糸美		ボディコンバット30 18:30~19:00 RIKI	リラックスヨガ 18:30~19:00 清水 結美 (VR)				ピラティス60 17:45~18:45 杉山 毎 (VR)			ボディコンバット30 17:50~18:20 袖山 悦子	ボディコンバット 17:20~18:05 田口 優喜 (VR)	
21:00	ボディアタック45 19:00~19:45 飯塚 翔馬	HIPHOP 19:00~19:40 Kissa	ボディジャム 19:15~20:15 RIKI		エアロピクス初中級 19:00~19:45 岩崎 早友里	RPM45 18:45~19:30 佐藤 亜希子	ボディバランス45 19:00~19:45 洞口 東糸美	ダンスヒップホップ 19:00~19:45 YUKIKO (VR)				フラダンス (カルチャー) ※ご参加には 別途お申込みが必要です。	ヨガストレッチ 17:20~18:05 田口 優喜 (VR)
22:00	ボディコンバット45 20:00~20:45 佐藤 亜希子	ヨガ 20:00~20:45 佐藤 おりえ (VR)											
21:00	ボディバンプ45 21:00~21:45 長沢 和好	エアロピクス初中級 21:00~21:45 鳥田 あつし (VR)	ボディステップ 20:30~21:30 木下 卓	ピラティス50 20:25~21:10 坪井 和佳子 (VR)									
22:00					ボディコンバット45 21:00~21:45 間根山 麻美	ダンスヒップホップ 21:00~21:45 齋藤 香織 (VR)	ボディアタック 20:45~21:45 高橋 ますみ	陰ヨガ 20:45~21:30 吉田 昌生 (VR)					
22:00	スタッフ滞在時間 10:00~22:00 スタッフ不在時間 22:00以降		スタッフ滞在時間 10:00~22:00 スタッフ不在時間 22:00以降		スタッフ滞在時間 10:00~22:00 スタッフ不在時間 22:00以降		スタッフ滞在時間 10:00~22:00 スタッフ不在時間 22:00以降						

休館日

**スタジオ定員**  
 Aスタジオ定員33名  
 Aスタジオマット・ステップ台使用定員31名  
 Aスタジオ・エアロピクス定員30名  
 Bスタジオ定員18名  
 BスタジオRPM定員12名  
 バーチャル定員12名

**有人営業時間**  
 火曜日～金曜日 : 10:00~22:30  
 土曜日 : 10:00~20:00  
 日曜日・祝日 : 10:00~19:00  
 休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日

**スタジオカテゴリー**  
 LESMILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム  
 エアロピクス・有酸素運動でシェイプアップ  
 ダンス・楽しくストレス発散。スキル向上  
 調整系・体の調子を整えてリフレッシュ  
 バーチャルクラス・実際にインストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く  
 レッスン開始10分前から入場可能となります。  
 参加ご希望の方は20分前からスタジオ前へお並び下さい。  
 安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。  
 は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。