

2025年10月～

スタジオレッスン タイムスケジュール

エアロ系

マット系

ダンス系

格闘技系

スタッフレッスン

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	
月	スタジオ		アンチエイジングヨガ 神田 9:50~10:50		コア・ストレッチ体操 あだち 11:10~12:10				ひきしめ ボディ 12:55~ 13:25	ス トレ ッ チ	ダンスシェイプ あだち 14:00~15:00						キッズダンス KAREN 17:00~18:00					コンディショニングエアロ あだち 19:30~20:20			
	控室																								
火		休 館 日																							
水	スタジオ		かんたんエアロ 今西 10:15~11:05		ゆがみリセット 神田 11:20~12:20			わたしを整えるヨガ 佐伯 12:45~13:45		ハワイアンフラ 岡本 14:00~15:00															
	控室				リラックスヨガ 大久保 11:15~12:15																				
木	スタジオ		コア・ストレッチ体操 あだち 10:00~11:00		アンチエイジングエアロ あだち 11:15~12:15		ゆがみリセット 神田 12:30~13:30		バレトン ソールシンセシス 内藤 13:50~14:40		ひきしめ ボディ 15:00 ~15:30	ス トレ ッ チ									脂肪燃焼ボクシング 鈴木 19:00~19:45		ZUMBA 笹川 19:55~20:40		
	控室							いきいき椅子ヨガ 辻 13:00~13:45													ピラティス 井上 18:55~19:45				
金	スタジオ		ヨガ さやま 10:00~11:00		かんたんエアロ 仙賀 11:15~12:05						ゆがみリセット ピラティス 神田 15:00~16:00						キッズダンス HAYATO 17:00~18:00					引締めステップ 芝田 19:50~20:40			
	控室		ピラティス 岩浪 9:40~10:30																						
土	スタジオ		コンディショニング ボール あだち 10:00~10:50		はじめてエアロ あだち 11:10~12:00				ピラティス 和田野 13:00~13:50		ZUMBA 和田野 14:05~14:50									ハワイアンフラ レイオフレナフラススタジオ 18:30~19:30					
	控室																								

スタッフレッスン

○月曜 ひきしめボディ・ストレッチ 12:55~13:45

○木曜 ひきしめボディ・ストレッチ 15:00~15:50

成人スタジオレッスン（10～12月）教室開催日程

10月							11月							12月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

トレーニングジムの最終営業日は12月28日(日)です。

★★★カレンダーの見方★★★
グレー色は教室開催日です。
白色は教室休講日です。
／は施設休館日です。

☆☆☆休講のお知らせ☆☆☆
・10月 2日(木) 脂肪燃焼ボクシング
・10月23日(木) いきいき椅子ヨガ
・10月23日(木) 引き締めボディ(無料)
・10月23日(木) ストレッチ(無料)
・10月15日(水) リラックスヨガ
・11月15日(土) コンディショニングボール
・11月15日(土) はじめてエアロ