

2025年7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

スタジオレッスン（7～9月）教室開催日程

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

★★★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☆☆☆

・7月11日（金）ゆがみリセットピラティス

・7月18日（金）ピラティス

・7月31日（木）コア・ストレッチ体操

・7月31日（木）アンチエイジングエアロ

・7月17日（木）バレトン

・8月8日（金）引き締めステップ