

スタジオ スケジュール

[2021. 8. 20 ~ 9. 29]

女性専用
女性専用レッスン

暗 闇
暗闇照明

エアロピクス系
レッスン

機能調整・改善系
レッスン

ダンス系
レッスン

エクササイズ・
トレーニング系

| | 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 | A スタジオ |
| 10:00 | ストレッチ 10:20~10:50 須堯 | | 女性専用 骨盤調整ストレッチ 10:20~10:50 高久 | | ヨガ 10:20~10:50 小池 | | サーキット 10:20~10:50 須堯 | | リズム体操 10:20~10:50 小島 | | ストレッチ 10:25~10:40 堀越 | | ストレッチ 10:20~10:50 週替わり |
| 11:00 | ZUMBA 11:00~11:30 須堯 | | 骨盤調整ストレッチ 11:00~11:30 高久 | | パワーアップヨガ 11:00~11:30 小池 | 女性専用 フィットネスフラ 11:00~11:30 黒川 | ピラティス 11:00~11:30 高久 | | ルーシーダットン 11:00~11:30 長谷川 | | ソフトエアロ 10:50~11:20 堀越 | | 週ごとクラス 11:00~11:30 館内掲示 |
| 12:00 | | | ファットバーナー 11:40~12:10 高久 | 気功 11:45~12:15 サークル | 脂肪燃焼サーキット 11:40~12:10 磯野 | 女性専用 初級フィットネスフラ 11:40~12:10 黒川 | ピラティス 11:40~12:10 高久 | | ローインパクト 11:40~12:10 長谷川 | | ソフトエアロ 11:30~12:00 堀越 | | 週ごとクラス 11:40~12:10 館内掲示 |
| 13:00 | ① ピラティス アドバンス 12:20~12:50 高久 | チェアエクササイズ 12:25~12:45 新夕 | ファットバーナー 12:20~12:50 高久 | | 脂肪燃焼サーキット 12:20~12:50 磯野 | | ボディステップ 12:20~12:50 高久 | ベーシックセブン 12:20~12:50 須堯 | ボールエクササイズ 12:20~12:50 新夕 | | | | |
| 14:00 | ② ピラティス アドバンス 13:00~13:30 高久 | チェアバランス 13:15~13:30 新夕 | 暗 闇 ZUMBA 13:15~13:45 土屋 | リズム体操 13:15~13:45 磯 | パレトン 13:15~13:45 豊谷 | 初級エアロ 13:15~13:45 磯 | チャレンジエアロ 13:10~13:40 篠崎 | リラックスヨガ 13:15~13:45 郡司 | ヨガトレ 13:15~13:45 上田 | フラダンス ベーシック 13:15~13:45 小針 | | ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ | ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ |
| 15:00 | ③ ピラティス 13:40~14:10 高久 | ベーシックセブン 13:40~14:10 新夕 | ZUMBA 13:55~14:25 土屋 | リズム体操 13:50~14:20 益子 | ピラティス 14:00~14:30 高久 | ベーシックセブン25 13:55~14:20 渡辺 | かんたんステップ 13:50~14:20 篠崎 | | ボディメイク 13:55~14:25 上田 | フラダンス 13:50~14:20 小針 | | | 週ごとクラス 14:10~14:40 館内掲示 |
| 16:00 | ④ ピラティス 14:20~14:50 高久 | | ピンポンタイム 14:40~17:30 | | ピラティス 14:40~15:10 高久 | | ピンポンタイム 14:40~17:30 | | ベーシックセブン 14:35~15:05 益子 | | ZUMBA 14:45~15:15 高久 | | 週ごとクラス 14:50~15:20 館内掲示 |
| 17:00 | ①②③④ よりお選び下さい | | ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます | | | | ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます | | | | 暗 闇 ZUMBA 15:25~15:55 高久 | | |
| 18:00 | | | | | | | | | からだスキャン セルフマッサージ 17:20~17:50 YUUKA | | 女性専用 美・BODY 17:20~17:50 上田 | | |
| 19:00 | 初級エアロ 18:40~19:10 久保 | 女性専用 骨盤教室 18:40~19:10 郡司 | ヨガ 18:45~19:15 上田 | | ヨガトレ 18:25~18:55 上田 | 中上級エアロ 18:30~19:00 篠崎 | エアロシェイプ 18:30~19:00 墨谷 | ルーシーダットン 18:35~19:05 平山 | HIPHOP 18:40~19:10 YUUKA | | リズムダンス トレーニング 18:00~18:30 上田 | ヨガ 18:45~19:15 上田 | |
| 20:00 | 中上級エアロ 19:20~19:50 久保 | リラックスヨガ 19:20~19:50 郡司 | 美・BODY 19:25~19:55 上田 | 暗 闇 HIIT 19:20~19:50 近藤 | マッスルスカulpt 19:05~19:35 上田 | 中級エアロ 19:10~19:40 篠崎 | ボールエクササイズ 19:10~19:40 墨谷 | ヨガ 19:15~19:45 平山 | Reejam 19:20~19:50 YUUKA | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

こちらのマークが付いているレッスンはどちらか1つへご参加いただけます