

# LESSON TIME SCHEDULE 【レッスンタイムスケジュール】 2026年2月

予・60分前より先着予約礼配布  
照明レッスン



	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:45	10:45~11:30 骨盤サポート ヨガ Begin ユカリ			10:45~11:30 リフレッシュ ヨガ Begin 杉浦	10:45~11:30 コレオロジー by サルセッション Begin 田中	10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 下村	10:45
12:00	11:45~12:30 エナジー 美活UPヨガ Begin ユカリ	12:00~12:45 サルセッション Begin ASUKA		12:00~12:45 ZUMBA Begin ASUKA	11:45~12:30 ユニバーサル アースヨガ Begin 田中	11:45~12:30 パワーヨガ Begin 下村	11:30 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ
13:15	13:15~14:00 脂肪燃焼 エアロ Begin 黒木	13:15~14:00 ストレッチ ヨガ Begin 鈴木		13:15~14:00 代謝UP ヨガ Begin ユカリ	12:45~13:30 トータル フットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ	13:30~14:15 カーディオ ファイティング 有酸素エクササイズ スタッフ	12:30~13:15 FIGHT KICK キックボクシング Begin スタッフ
14:30	14:15~15:00 セルフ ボディケア Easy 黒木	14:30~14:50 ボール ピラティス 14:55~15:15 バランス 体操 Begin スタッフ	水曜日	14:30~15:15 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	13:45~14:30 ボール ピラティス Begin スタッフ	14:30~15:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	
15:15			休館日				
19:15		19:15~20:00 リラックス ヨガ Begin 下村		19:15~20:00 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ		18:30~19:15 カーディオ ファイティング 有酸素エクササイズ スタッフ	
20:15	20:00~20:45 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ Begin スタッフ	20:15~21:00 バレトン Begin CEYDA		20:15~21:00 ゆるゆる ストレッチ Begin CEYDA	20:00~20:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	19:30~20:15 チューブEX Begin スタッフ	
21:15	21:00~21:45 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin スタッフ	21:15~21:45 カーディオ ファイティング 有酸素エクササイズ Hard スタッフ		21:15~21:45 くびれ&美脚 ウルトラJUMP Begin スタッフ	21:00~21:45 HIT & ストレッチ Hard スタッフ	20:30~21:00 禅奏 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	
22:00							

## おすすめレッスン



## インフォメーション

- 表示説明
 

13:45~14:15 FIGHT KICK キックボクシング Middle 武井	レッスン時間 レッスン名 内容 強度 担当者名
---	-------------------------------------
- レベル説明
 

Begin	Easy	Middle	Hard	上級者向け
				中級者向け
				初級者向け
				初心者向け
- スタジオレッスン  
開始時間60分前より予約礼配布