

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2026年3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 サルセーション Begin 田中 | 10:45~11:30 リラックス ヨガ Begin 下村 | 10:45~11:30 禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ |
| 12:00 | 11:45~12:30 エナジー 美活UPヨガ Begin ユカリ | 12:00~12:45 サルセーション 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 | 11:45~12:30 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 | 13:15~14:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング 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 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 | 水曜日 | 14:30~15:15 16SIXTEEN DIET 自重系エクササイズ Begin スタッフ | 14:30~15:15 ホール ピラティス Begin スタッフ | 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 | |
| 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 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ | 19:15~20:00 16SIXTEEN DIET 自重系エクササイズ 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 自重系エクササイズ 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 | 20:15~21:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin 森 | 19:30~20:15 ステップエアロ Begin スタッフ | |
| 21:15 | 21:00~21:45 フィールゾア 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 | 21:15~21:45 HIIT 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