

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2026年4月

● 60分前より先着予約札配布



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	10:45~11:30 禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	10:45
11:45	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	11:45~12:30 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	11:45
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	12:45~13:30 16SIXTEEN DIET 自衛隊エクササイズ Begin スタッフ	
14:15	14:15~15:00 セルフ ボディケア Easy 黒木	14:30~15:15 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	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	14:30~15:15 ボール 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							
19:15	19:15~20:00 禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	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	19:15~20:00 16SIXTEEN DIET 自衛隊エクササイズ Begin スタッフ	19:15~20:00 カーディオ ファイティング 有酸素エクササイズ Begin スタッフ		
20:15	20:15~21:00 16SIXTEEN DIET 自衛隊エクササイズ 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 スタッフ	20:15~21:00 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ		

水曜日  
休館日

## おすすめレッスン



## インフォメーション

- 表示説明  
13:30~14:15  
FIGHT KICK  
キックボクシング  
Middle  
戸田  
レッスン時間  
レッスン名  
内容  
強度  
担当者名
- レベル説明  
Hard 上級者向け  
Middle 中級者向け  
Easy 初級者向け  
Begin 初心者向け

●スタジオレッスン  
開始時間60分前より予約札配布