

LESSON TIME SCHEDULE [レッスンタイムスケジュール] 2026年4月-6月

🔴 60分前より先着予約札配布【定員25名】

	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 初級エアロ エアロボックス Easy 秋谷	10:45~11:30 ストレッチ ピラティス 🔴 Easy SAYAKA	10:45~11:30 ソフトエアロ エアロボックス Begin YUKA	10:45~11:30 ストレッチ ヨガ Begin ASUKA	10:45~11:30 フローヨガ Begin 渡辺		10:45
12:00	12:00~12:45 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi	12:00~12:45 コンバットEX & HIIT 格闘技&HIIT Begin 🔴 Mai	12:00~12:45 ZUMBA Easy YUKA	12:00~12:45 デトックス ヨガ Begin ASUKA	12:00~12:45 コアストレッチ バランスストレッチ Begin Noriko	12:00~12:45 FUN (ファウ) ボクシング Begin HIKKY	12:00
13:15	13:15~14:00 Disco world Begin 岡林	13:15~14:00 心と体の ストレッチヨガ 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	13:15~14:00 ステップ サーキット 🔴 Begin スタッフ	13:15~14:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Begin スタッフ	13:15~14:00 16SIXTEEN DIET 山本節エクササイズ Begin スタッフ	13:15~14:00 筋膜ローラー 血流/むくみ改善 Begin 🔴 スタッフ	13:15
14:30	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	14:30~15:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ	14:30~15:15 美脚美尻 トランポリン 🔴 Begin スタッフ	14:30~15:15 トランポ ワークアウト 🔴 Begin スタッフ	14:15~15:15 ミステリー Lesson 当日お楽しみレッスン *16DIET *CLUB★が'クック' *ステップ'サーキット' *シェイプUP'ワークアウト' Begin スタッフ	14:30
15:15						18:00~18:45 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	
19:00	19:15~20:00 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ	19:15~20:00 ZUMBA Easy 秋谷	19:00~19:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Begin スタッフ	19:00~19:45 初級エアロ Begin 増野	19:00~19:45 Q-ren ボディメンテ 骨盤体操 Begin KUMI		
20:15	20:15~21:00 ハタフロー ヨガ Begin satomi	20:15~21:00 ベーシックヨガ Begin ange	20:00~20:45 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	20:15~21:00 ZUMBA GOLD Begin 増野	20:00~20:45 ステップ サーキット Begin スタッフ		
21:30							
22:00							

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

13:45~14:15
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

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18名定員
開始時間60分前より予約札配布

注) 新型コロナウイルス感染防止策の為
全レッスン格及び休憩時間は30分
です。30分間は換気と消毒作業を行います。