

LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2026年 2月

予 60分前より先着予約札配布
βスタジオ夏季使用無



	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45												
10:45~11:30	ベーシック ヨガ Easy Haruhi		11:00~11:45 からだ巡り ヨガ Begin ユカリ		10:45~11:30 はじめての ヨガ Begin CEYDA		10:45~11:30 エアロビクス Easy 黒木					
12:00	12:00~12:45 セルフ メンテナンス ヨガ Easy Haruhi				12:00~12:45 ZUMBA Easy 森下		11:45~12:30 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 黒木		11:30~12:15 パール エクササイズ Begin スタッフ		11:30~12:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	
13:15			12:30~13:15 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ						12:30~13:15 カーディオ ダンス 音楽DEダンス Begin CEYDA		12:30~13:15 ステップ サーキット Begin スタッフ	
13:30~14:15	DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		13:30~14:15 ステップ サーキット Easy スタッフ		13:00~13:45 リラックス ヨガ Easy 森下		13:30~14:15 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ Begin スタッフ		13:30~14:15 爽快 ファイティング エクササイズ Begin 小西		13:30~14:15 パール エクササイズ Begin スタッフ	
14:30	14:30~15:15 バランス ボール Begin スタッフ		14:30~15:15 パール エクササイズ Begin スタッフ		14:00~14:45 ピラティス Easy 森下		14:30~15:15 ピラティス Begin CEYDA		14:30~15:15 筋トレ& ストレッチボール エクササイズ Begin 小西			
15:15												
19:00	19:00~19:45 ピラティス Begin CEYDA		19:00~19:45 シェイプ UP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ		19:00~19:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		19:00~19:45 ナチュラル ヨガ Easy 下村		18:30~19:00 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ スタッフ		19:15~20:00 バレトン Begin CEYDA	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本		20:00~20:45 カーディオ ファイティング Easy スタッフ		20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本		20:00~20:45 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ Begin スタッフ		20:15~21:00 筋腸ローラー ほくし様 Begin スタッフ			
21:00	21:00~21:30 カーディオ ファイティング Hard スタッフ		21:00~21:30 セルフ ボディケア Begin スタッフ				21:00~21:30 パール エクササイズ Begin スタッフ					
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

13:30~14:15 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

Easy	Begin	Begin	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24名定員
開始時間60分前より予約札配布
注) 新型コロナ