

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 予		11:00~11:45 からだ巡り ヨガ Begin ユカリ 予		10:45~11:30 はじめての ヨガ Begin CEYDA 予		10:45~11:30 エアロピクス Easy 黒木					
12:00	12:00~12:45 セルフ メンテナンス ヨガ Easy Haruhi 予		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		12:00~12:45 ZUMBA Easy 森下		11:45~12:30 セルフ ボディケア ストレッチ Easy 黒木 予		11:30~12:15 バーベル エクササイズ Begin スタッフ 予		11:30~12:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	
13:30	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 Begin スタッフ		13:30~14:15 バーベル エクササイズ Easy スタッフ 予		13:00~13:45 リラックス ヨガ Easy 森下 予		13:30~14:15 凄々脂肪燃焼 ウルトラダイエット トランポリ スタッフ 予		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 バーベル エクササイズ Begin スタッフ 予	
14:30	14:30~15:15 バランス ボール Begin スタッフ 予		14:30~15:15 ステップ サーキット Begin スタッフ 予		14:00~14:45 ピラティス Easy 森下 予		14:30~15:15 ピラティス Begin CEYDA 予		14:30~15:15 筋トレ& ストレッチボール エクササイズ Begin 小西 予			
19:00	19:00~19:45 ピラティス Begin CEYDA 予		19:00~19:30 ステップエアロ Begin スタッフ 予		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 ナチュラル ヨガ Easy 下村 予		18:30~19:00 16SIXTEEN DIET 有酸素エクササイズ 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 バーベル エクササイズ Easy スタッフ 予		20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本		20:00~20:45 バーベル エクササイズ Easy スタッフ 予		20:15~21:00 筋筋ローラー ほくし様 Begin スタッフ 予			
21:00	21:00~21:30 カーディオ ファイティング Hard スタッフ		21:00~21:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ		21:00~21:30 稽 奏 リラックス& 痛み改善 スタッフ 予		21:00~21:30 16SIXTEEN DIET 有酸素エクササイズ 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	Middle	Hard
Begin	Begin	Begin
	Begin	Begin

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