

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

予 60分前より先着予約礼配布
 予 スタジオ (夏季使用無)



	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	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	10:45~11:30 エアロビクス 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
12:00	セルフ メンテナンス ヨガ Easy Haruhi	12:30~13:15 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ Begin スタッフ	12:00~12:45 ZUMBA Easy 森下	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	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	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 パール エクササイズ Easy スタッフ	13:00~13:45 リラックス ヨガ Easy 森下	13:00~13:45 リラックス ヨガ Easy 森下	13:30~14:15 ステップ サーキット 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 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	14:00~14:45 ピラティス Easy 森下	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	
19:00	19:00~19:45 ピラティス Begin CEYDA	19:00~19:45 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ 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	19:00~19:45 ナチュラル ヨガ Easy 下村	19:00~19:45 バレトン Begin CEYDA	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本	20:00~20:45 禅 奏 リラックス& 痛み改善 茶番禅ヨガ Begin スタッフ	20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本	20:00~20:45 ZUMBA Easy 米本	20:00~20:45 パール エクササイズ Easy スタッフ	20:00~20:45 16SIXTEEN DIET 自重筋エクササイズ 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分前より予約礼配布