

# 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

β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	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	機能改善 ストレッチ体操 Easy 板津	やさしい 筋膜ヨガ 予 茶香炉ヨガ Begin スタッフ		MEGA DANCE Easy 酒井	ピラティス 予 Begin 拓植		
12:00	エアロビクス Begin 板津	よさこい シェイプ 予 リズムエクササイズ Begin スタッフ		スローフロー ヨガ 予 Easy 山木田	初級 エアロビクス Begin 酒井	ZUMBA Easy 拓植	ボディメンテ 予 ストレッチボール Begin スタッフ
13:15	オリジナル ヨガ 予 Easy スタッフ	ボディメンテ 予 ストレッチボール Begin スタッフ		STRONG Nation 有酸素&格闘技 Begin Yuki	リングリリース & 体幹ゆったりヨガ 予 Begin スタッフ	カーディオ ファイトニング 有酸素エクササイズ Begin スタッフ	爽快 ファイトニング エクササイズ Begin 小西
14:30	DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	脂肪燃焼 エアロ Middle 酒井	水曜日	CIRCLE Mobility コンディショニング Begin Yuki	ストレッチ ボールEX. 予 Begin スタッフ	ダンベル エクササイズ 予 Begin スタッフ	筋トレ& ストレッチボール エクササイズ 予 Begin 小西
19:00	ボディメンテ 予 ストレッチボール Begin スタッフ	フィールザコア エアロ&筋トレ Begin Begin スタッフ	休館日	オリジナル ヨガ 予 Easy 水谷	Fight Exercise ボクシング Middle 岡嶋	※19:15~ 第2・4週のレッスン ZUMBA ※第2第4週 のレッスンです Begin 小西	
20:15	よさこい シェイプ 予 リズムエクササイズ Begin スタッフ	メガダンス Easy 大城		やさしいフラ フラダンス Begin あやな	ZUMBA Easy 岡嶋	※19:15~ 第1・3・5週のレッスン 楽々脂肪燃焼 ウルトラグイエット 予 トラボ'リ Begin スタッフ	

## 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