

2026年1~3月

スタジオタイムスケジュール



	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10:00-10:45 かんたんヨグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 気功 岡村 朋子	10:00-10:45 かんたんヨグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 ヨガ 岩崎 真由美	10:00-10:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:00-10:30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
11	11:00-11:30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	11:00-11:45 太極拳 岡村 朋子	11:00-11:45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:00-11:30 モビバンコア 岩崎 真由美	10:45-11:15 かんたんヨグ 星 浩一	10:45-11:30 かんたんヨグ 高橋 恵美子	11
	11:45-12:15 モビバンコア 岩崎 真由美			11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:30-12:15 脂肪燃焼 星 浩一	11:45-12:15 ボディアタック30 新井 真奈美	
12	12:30-13:15 ZUMBA 小倉 真夕美	12:15-13:00	12:00-12:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	12:30-13:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
	中台 菜知				ヨガ 内田 利子	13:15-13:45 ボディパンプ 関和裕之介	
13	13:30-14:00 ボディバランス30 磯目 優人	13:15-13:45 ステップ 小倉 真夕美	13:30-14:00 ボディパンプ 関和裕之介	13:45-14:30 ベーシックヨグ 高橋 圭	14:00-14:30 ボディバランス30 磯目優人	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13
					14:45-15:15 レズミルズ コア30 バー・チャル	14:30-15:15 MEGADANZ 浅岡 成美	
14	14:15-14:45 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭	14:15-14:45 アディダスヨガ 佐藤 明子	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:20-15:50 使用可能	14:30-15:15 エアロビクス初級 濱田 陽菜	14
						16:30-17:00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	
15	15:00-15:45 ヨガ 北村 あり	15:00-15:45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:00-15:45 ウェストシェイプ&ストレッチ 濱田 陽菜	15:30-15:50 ボディバランス/バー・チャル	15:30-16:10 エアロビクス初級 北村 あり	15:30-16:10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	15
						17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	
16	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バー・チャル	16:00-16:30 レズミルズ コア30 バー・チャル	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バー・チャル	16:00-16:30 レズミルズ コア30 バー・チャル	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バー・チャル	16:30-17:00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	16
	16:40-17:10 ボディバランス30 バー・チャル	16:40-17:10 レズミルズ ダンス バー・チャル	16:00-16:30 レズミルズ コア30 バー・チャル	16:40-17:10 レズミルズ ダンス バー・チャル	16:40-17:10 ボディバランス30 バー・チャル		
17	17:20-17:50 ボディパンプ30 バー・チャル	17:20-17:50 ボディバランス30 バー・チャル	17:20-17:50 ボディバランス30 バー・チャル	17:20-17:50 ボディパンプ30 バー・チャル	17:20-17:50 ボディパンプ30 バー・チャル	17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	17
18	18:00-18:30 レズミルズ コア30 バー・チャル	18:00-18:30 ボディコンバット30 バー・チャル	18:00-18:30 レズミルズ コア30 バー・チャル	18:00-18:30 ボディバランス30 バー・チャル	18:00-18:30 ボディコンバット30 バー・チャル	18:15-18:45 レズミルズ コア30 バー・チャル	18
	18:45-19:15 ボディバランス30 磯目 優人	18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子	18:45-19:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18:45-19:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭		
19	19:30-20:15 ボディアタック45 caho	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 脂肪燃焼 高橋 圭	19:30-20:15 ヨガ 北村 あり	19:45-20:30 ボディコンバット45 濱田陽菜	定員人数 ■定員人数 : 30名 ■ステップ台使用クラス : 24名	19
						入場方法	
20	20:30-21:15 ボディコンバット45 HOLLY	20:30-21:15 ボディパンプ45 磯目 優人	20:30-21:30 MEGADANZ +エレメント 浅岡 成美	20:30-21:15 ボディパンプ45 関和裕之介	20:45-21:15 ボディバランス30 濱田陽菜	レッスン開始10分前から ご入場いただけます。 ご入場の際はスタジオ前の iPadにQRコードをかざして ご入場ください。	20
	21:30-22:00 ボディパンプ30 HOLLY	21:30-22:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	21:40-22:00 ボディバランス/バー・チャル	21:30-22:00 ボディアタック30 濱田 陽菜	~ 営業時間 ~ 【24時間認証登録済の方】 24時間365日 【24時間認証未登録の方】 (火~金) 9:30-22:30 (土) 9:30-21:30 (日) 9:30-19:30	※予めご予約が必要です。	
21	※木曜日/バレエについて (バー) : バーを使用したレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。					~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずに ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	21
22						~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずに ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	22