

2026年1月～3月

スポーツアカデミーソシア タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
フール	フール	フール	フール	フール	フール	フール	フール
9:30							
10:00							
15							
30	健康体操 (体芯力) 10:15～11:00 桐木						
45							
11:00							
15							
30	ベビー 11:05 ～ 11:50 小島						
45	アレキサンダー (有料) 11:05～ 11:50 小島						
12:00							
15							
30	くつろぎヨガ 12:15～13:00 (ヴァーチャル)						
45							
13:00							
15							
30	脂肪燃焼 ボクシング エクササイズ 13:15～13:55 (ヴァーチャル)						
45							
14:00							
15							
30	ピラティス 14:05～14:35 (ヴァーチャル)						
45							
15:00							
15							
30	コンディショニング 14:45～15:10 (ヴァーチャル)						
45							
16:00							
15							
30	ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:00～17:00						
45							
17:00							
15							
30	ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30						
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15							
30	ダンスエアロ 18:45～19:20 (ヴァーチャル)						
45							
20:00							
15							
30	ピラティス 19:30～20:00 (ヴァーチャル)						
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
20:0							