

スタジオプログラム タイムスケジュール

2024年11月～

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | 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 | |
| 9:00 | △全レッスン事前WEB予約が必要となります。 | | | | | | 9:00～9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史 | |
| 9:30 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 10:00～10:45 リラックスヨガ 菅野 有希 | 10:00～10:45 エアロビクス 佳代 | |
| 10:30 | 10:15～11:00 ZUMBA IZUMI | 10:15～11:00 Balletone 満生 恒太郎 | 10:15～11:00 フラダンス 松本 久美子 | 10:15～11:00 フラダンス 山田 弘美 | 10:15～11:00 エアロビクス 野中 咲 | | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00～11:45 ZUMBA 岩崎 友美 | 11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代 | |
| 11:30 | 11:15～12:00 チョアチョア フィット IZUMI | 11:15～12:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎 | 11:20～12:05 エアロビクス 清水 麻衣子 | 11:20～12:05 ベルビック ストレッチ Kaori | 11:20～12:05 ZUMBA 野中 咲 | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜 | 12:05～12:50 ZUMBA MAIKO | |
| 12:30 | 12:15～13:00 HIIT THE BEAT MAKI | 12:35～13:20 ZUMBA エリカ | 12:25～13:10 ファイティング エクササイズ 井上 勇一 | 12:25～13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史 | 12:20～13:05 ピラティス 尚武 | | | |
| 13:00 | | | | | | 13:05～14:05 LES MILLS BODYBALANCE 宮田 茜 | 13:15～14:00 Brain to Balance 三好 智子 | |
| 13:30 | 13:15～14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ | 13:40～14:25 ファイティング エクササイズ 井上 勇一 | 13:30～14:30 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介 | 13:30～14:15 FIGURE 8 TAKAKO | 13:30～14:15 JAZZ HIP HOP さわちん | | | |
| 14:00 | | | | | | 14:20～15:05 FIGURE 8 SONOMI | 14:15～15:15 RITMOS Sae | |
| 14:30 | 14:15～15:00 RITMOS IZU | | | 14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO | NEW 15:05～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太 | 15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子 | 15:35～16:20 ファイティング シェイブ 岡崎 順哉 | |
| 15:00 | | 15:10～15:55 LES MILLS BODYJAM NINA | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:30～17:15 POP ピラティス Yuki | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:30～18:15 HIIT THE BEAT Yuki | | |
| 17:30 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30～19:15 エアロビクス 佳代 | | 18:30～19:15 ZUMBA Sae | | 18:30～19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩 | | | |
| 19:00 | | 19:00～19:45 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基 | | 19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜 | | | | |
| 19:30 | 19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章 | NEW 20:00～20:45 K-POP CHOA YUKAKO | 19:35～20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子 | 20:00～20:45 リラックスヨガ 小林 賀章 | 19:30～20:15 ジャズダンス 田畑 幸一 | レッスン終了10分後から 4週間後の同時刻レッス ンまで予約が可能です | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基 | | 20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史 | 21:05～21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実 | 20:30～21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一 | | | |
| 21:00 | | 21:05～21:50 ZUMBA 栗原 浩一 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |