

# スタジオプログラム タイムスケジュール

2025年3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 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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 グラマッスル フィット 川又 珠実	10:15～11:00 <b>Balletone</b> 満生 恒太郎	10:15～11:00 フラダンス 滝沢 保世	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	<b>NEW</b>					11:00～11:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代
11:30	11:15～12:00 調整中 代行掲示確認	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 ヘルピック ストレッチ Kaori	11:20～12:05 <b>ZUMBA</b> 野中 咲		
12:00						12:05～12:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 宮田 茜	12:05～12:50 <b>ZUMBA</b> MAIKO
12:30	12:15～13:00 HIIT THE BEAT MAKI	12:35～13:20 <b>ZUMBA</b> 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 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石 周史	12:20～13:05 ピラティス 尚武		
13:00						13:05～14:05 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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 <b>FIGURE 8</b> TAKAKO	13:30～14:15 JAZZ HIP HOP さわちん		
14:00						14:20～15:05 <b>FIGURE 8</b> SONOMI	14:15～15:15 RITMOS Sae
14:30	14:15～15:00 RITMOS IZU			14:35～15:20 <b>ZUMBA</b> TAKAKO			
15:00		15:10～15:55 <b>LES MILLS BODYJAM</b> NINA			15:05～15:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 三輪 亮太	15:25～16:10 <b>ZUMBA</b> 宮崎 淑子	15:35～16:20 ファイティング シェイブ 岡崎 順哉
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 <b>ZUMBA</b> 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 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 宮田 茜			
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章		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		20:00～20:45 K-POP CHOA YUKAKO		20:30～21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一			
20:30	20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		20:45～21:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石 周史				
21:00		21:05～21:50 <b>ZUMBA</b> 栗原 浩一		21:05～21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実			
21:30							
22:00							