2025年4月 スタジオプログラム タイムスケジュール (確定版)

	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 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史
9:30							
10:00							
10:30	10:15~11:00 グラマッスル フィット 川又 珠実	10:15~11:00 Balletone 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	NEW 10:15~11:00 エアロピクス Nao	10:00~10:45 リラックスヨガ 菅野 有希	10:00~10:45 エアロピクス 佳代
11:00	NEW 11:15~12:00 ZUMBA 小松 真太郎				NEW 11:20~12:05 ZUMBA Nao	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		11:15~12:15 エアロピクス ライト 満生 恒太郎	11:20~12:05 エアロピクス 清水 麻衣子	11:20~12:05 ヘルピック ストレッチ Kaori			
12:00						12:05~12:50 LesMILLS 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 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史	12:20~13:05 ピラティス 尚武		
13:00						13:05~14:05 LesMILLS BODYBALANCE 宮田 茜	NEW 13:15~14:00 Brain to Balance 三宮 菜緒
13:30	13:15~14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	NEW 13:40~14:25 LesMILLS BODYJAM NINA	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							
14:30	14:15~15:00 RITMOS IZU			14:35~15:20 ZUMBA TAKAKO	NEW 14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太	14:20~15:05 FIGURE 8 SONOMI	14:15~15:15 RITMOS Sae
15:00							
15:30						15:25~16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	NEW 15:35~16:20 LesMILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太
16:00							
16:30							
17:00						16:30~17:15 POP ピラティス Yuki	
17:30							
18:00						17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
18:30	18:30~19:15 エアロピクス 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 LesMILLS BODYATTACK 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		19:30~20:15 ジャズダンス 田畑 幸一		
20:00		20:00~20:45 K-POP CHOA YUKAKO		20:00~20:45 リラックスヨガ 小林 賀章			
20:30	20:30~21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		20:45~21:30 LesMILLS BODYCOMBAT 白石 周史		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		21:05~21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実			
21:30							
22:00							

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