

2025年4月～

# スタジオプログラム スケジュール



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場				
10:00																									
10:30	10:20~11:10 シンプルヨガ 野田			10:20~11:05 骨盤調整ストレッチ 斎藤			10:20~11:10 エアロ中級 岡本				10:20~11:20 ピラティス 大島				10:20~11:05 かんたんエアロ+ストレッチ GON				10:15~11:00 ZUMBA 斎藤			10:15~11:00 エアロ初級 小玉			
11:00																									
11:30	11:30~12:00 かんたんエアロ30 近藤			11:20~12:05 ZUMBA 斎藤			11:25~12:10 ラテンエアロ 大城				11:40~12:40 骨盤調整ヨガ 清瀬				11:25~12:10 エアロ初級 蛸川				11:20~12:05 ボディ&コンディショニング ~美BODY~ 斎藤			11:15~11:45 かんたんエアロ30 近藤			
12:00																						12:00~12:30 ストレッチ体操 聡太郎			
12:30	12:20~12:50 ストレッチ体操30 近藤			12:20~12:50 美彩心(女性専用) 岡本			12:25~12:45 らくらくシェイプ20							12:30~13:15 ストレッチ体操 坂本				12:25~12:55 かんたんエアロ30 岡本							
13:00	13:10~13:55 生活習慣病予防改善クラス <登録制・有料>			13:05~13:50 エアロ初級 岡本			13:00~13:45 ピラティス 原田				13:00~13:45 エアロ初級 近藤				13:45~14:30 エアロ初級 natsu				13:15~14:00 ピラティス 原田			12:45~13:45 背骨コンディショニング (フェイスタオルをご持参ください) Nobue			
13:30													13:20~13:50 ボール&ストレッチ				13:30~14:45 ヨガ&リラクゼーション 安藤								
14:00	担当者変更			14:00~14:45 らくらく健康体操 クラス <登録制・有料>			14:00~14:45 健康体操 大城				14:00~14:45 らくらく健康体操 クラス <登録制・有料>				14:00~15:00 背骨コンディショニング (フェイスタオルをご持参ください) Nobue				14:20~15:20 健康体操 久永			14:10~14:55 エアロ初中級 natsu			
14:30	14:15~15:00 エアロ初級 米山			14:15~15:00 ボディ&コンディショニング 高村									14:00~14:45 らくらく健康体操 クラス <登録制・有料>												
15:00																									
15:30	15:20~15:50 美彩心(女性専用) 近藤			15:20~16:20 nani Aloha mizuho			15:00~15:30 リラックスタイム(フリー入退場)				15:20~16:05 青竹ヨガ 久永				14:45~15:30 陰ヨガ natsu										
16:00	16:05~16:35 リラックスタイム(フリー入退場)																		15:40~17:10 ダンスフロアストレッチ 高木			15:15~16:00 Collagen YOGA ~スローフロー~ natsu			
16:30																									
17:00																									
17:30				17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)			17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)																		
18:00																									
18:30																									
19:00	担当者・レッスン変更												18:30~20:00 avex Dance Master (TEEN)												
19:30	19:00~19:45 ピラティス 斎藤			19:00~19:45 カーディオボクシング 大城			19:00~19:45 かんたんエアロ45 蛸川				19:00~19:45 エアロ初級 natsu				19:10~20:10 Collagen YOGA ~フロー~ 清瀬										
20:00	レッスン変更																								
20:30	20:00~20:45 ZUMBA 斎藤			20:00~20:45 コンディショニング&ストレッチ 大城			20:00~20:45 エアロ初中級 古川				20:05~20:50 ダンスストレッチ 大城														
21:00	時間変更																								
21:30	21:00~21:30 リラックスタイム(フリー入退場)			21:00~21:30 リラックスタイム(フリー入退場)			21:00~21:30 リラックスタイム(フリー入退場)				21:05~21:35 リラックスタイム(フリー入退場)				20:40~21:10 JUMP FIGHT & コンディショニング 岡本										
22:00																									
22:30																									
23:00																									

○各クラス定員40名となります。※3F体操場別途記載  
 ○30分前よりフロントにて整理券をお取りください。  
 ※10時台のレッスンは、9時50分より整理券配布。  
 ○レッスン後、ご利用のマットの消毒にご協力下さい。

○カラーゲントリートメントランプ®を使用したクラスです。  
 ○リラックスタイム(整理券配布なし)  
 一座位のストレッチやリラクゼーションにご利用いただけます。  
 一筋トレ不可・私語厳禁とさせていただきます。

★注意事項  
 ①光線過敏症などの既往症がある、光線に反応する医薬品・湿布の服用をされている方はご参加をお控えください。  
 ②色素細胞に対する自己免疫不全(原田病やバセドウ病)などの既往症をお持ちの方は、ご参加をお控えください。

■レッスン開始5分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。また、途中退場は怪我や体調不良など特別な事情がない限りご遠慮ください。■ヨガ&リラクゼーション【金13:30~】は第5週目は休講となります。■日程変更・代行の場合は館内掲示・HPにてお知らせします。■レッスン開始5分前よりスタジオへご入場いただけます。