

スタジオプログラム

( )内はレッスン時間 【 】内は当日予約可能人数 2025.5～

	月曜日	火	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	9:30～10:20 (50) ゆるゆる コア エクササイズ 福島【20】		9:30～10:20 (50) 脂肪燃焼🔥 バレトン 福島【25】	9:30～10:20(50) K-POPダンス 宮本【20】	10:00～11:00(60)	10:00～11:15 (75)
11:00	10:30～11:20 (50) ビギナーズ バレトン 福島【20】		10:30～11:00 (30) 癒されストレッチポール 福島【20】	10:30～11:10 (40) シェイプテクニカル 宮本【20】	楽しいベリーダンス 三國【20】	フィットネス ヨガ 堀【20】
12:00	11:30～12:30(60) フィットネス太極拳 鍛冶本【20】	休 館 日	11:10～12:10(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	11:20～12:20(60) 自力整体 前田【20】	11:10～12:10(60) セルフリンパケア 藤尾【20】	11:25～12:10(45) リズムダンス 堀【16】
13:00			12:20～13:05(45) からだほぐす 藤尾【20】	12:30～13:30(60) 自力整体 前田【20】	12:20～13:00(40) お気軽 エアロビクス 藤尾【16】	12:20～13:20(60) 鍛える! ボクササイズ 藤尾【16】
14:00	13:00～14:00(60) ヨガ整体 TERUMI【20】		13:15～14:15 (60) ラテン de エアロ 藤尾【16】		13:10～13:40 (30) ポール&ストレッチ 田中【20】	
15:00	14:10～15:10(60) ポール&ボール 骨格筋ピラティス TERUMI【20】		14:30～15:30(60) FITHOP RIE【16】	14:15～15:00(45) 青竹フィットネス 岡澤【20】	13:50～14:50(60) 身体引き締めピラティス 田中【20】	
16:00				15:05～16:20(75) たっぷり燃やす ヨガ 岡澤【20】	15:00～16:00(60) ZUMBA RIE【16】	
17:00						
18:00						
19:00	18:50～19:50(60) シェイプ テクニカル 宮本【20】		19:00～20:00(60) 鍛える! ボクササイズ 藤尾【20】	19:00～20:00(60) バレエ エクササイズ 安田【20】	19:00～20:00(60) らくらくエアロ 山崎【16】	19:00～20:00(60) 楽しくバレトン 吉井【20】
20:00	20:00～21:00(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】		20:10～21:10(60) 太極拳 鍛冶本【20】	20:10～21:10 (60) ストリートダンス 亘基【16】	20:10～21:10 (60) 太極拳 桧垣【20】	20:10～21:10(60) ほっこり ヨガ 吉井【20】
21:00						