



スタジオプログラムスケジュール 2024年1月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00								9:00
30	9:30～10:30 健康ヨガ 丸井 定員 50名	9:30～10:00 ストレッチ 中橋 定員 50名					9:30～10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名	30
10:00								10:00
30		10:10～10:55 おためしステップ 中橋 定員 40名	9:45～10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 50名	10:00～11:00 ファンエアロ 中橋 定員 50名	10:00～11:00 筋肉&ストレッチ 丸井 定員 50名	9:30～10:30 ハワイアンフラ 三宅 定員 30名		30
11:00	10:45～11:30 おためしエアロ 石丸 定員 50名		10:50～11:35 おためしエアロ 渡辺(優) 定員 50名				10:45～11:30 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名	11:00
30		11:10～12:10 健康ヨガ 岡村 定員 50名		11:15～12:05 シェイプ1 中橋 定員 50名	11:20～12:20 初めて本極拳 木村 定員 50名	10:45～11:45 ファンエアロ 上野(治) 定員 50名		30
12:00	11:45～12:35 シェイプ1 石丸 定員 50名		11:45～12:35 シェイプ1 渡辺(優) 定員 50名				11:45～12:35 オリジナルダンス 弘田 定員 50名	12:00
30						12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名		30
13:00	12:45～13:45 ハワイアンフラ タエカ 定員 30名	12:20～13:35 ジャズ Mutsumi 定員 50名	12:45～13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	12:20～13:20 健康ヨガ 中橋 定員 50名	12:30～14:00 本極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名		12:45～13:15 肩腰すっきり 弘田 定員 30名	13:00
30				13:30～14:30 フィットネスフラ 須藤 定員 35名		13:20～14:05 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名	13:30～14:15 ラテン みっこ 定員 50名	30
14:00								14:00
30	13:55～14:55 いざいぎ体操 丸井 定員 30名		14:00～14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 40名		14:10～14:55 Zumba みっこ 定員 50名		14:20～15:10 シェイプ1 石丸 定員 50名	14:30～15:30 オリジナルダンス 中橋 定員 50名
15:00				14:40～15:40 本極拳(24式) 木村 定員 20名				15:00
30	15:05～16:05 氣功 砂川 定員 30名	15:00～16:00 ヨガ 菅原 定員 30名	15:00～16:00 アロマリラククス 土井 定員 30名		15:05～16:05 ピラティス 今野 定員 50名			30
16:00				15:45～16:45 ジュニアダンスA MARI 定員 20名		15:20～16:10 シェイプステップ 石丸 定員 40名	15:40～16:30 シェイプ1 平瀬 定員 50名	16:00
30					16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名			30
17:00	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15～17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名	16:15～17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名	16:50～17:50 ジュニアダンスB Moe 定員 20名		16:30～17:30 ルーシーダットン 田手 定員 50名	16:45～17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 40名	17:00
30								30
18:00	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:20～18:35 ジュニアバレエA 井上(愛) 定員 25名	17:20～18:35 ジュニアバレエB 井上(愛) 定員 25名	17:55～18:55 ジュニアダンススター Moe 定員 20名	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手 定員 50名		18:00
30								30
19:00					19:00～19:50 健康ヨガ Azumi 定員 50名			19:00
30	19:20～20:10 HOOP BOON 石丸 定員 14名	19:00～20:00 本極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00～19:50 オリジナルダンス sarino 定員 50名	19:15～20:00 初めてヒップホップ Moe 定員 50名				30
20:00					20:00～20:50 ハイリット ボクシング® (ターゲットクラス) Azumi 定員 50名			20:00
30	20:25～21:10 バルトン MaYu 定員 50名	20:10～21:10 初めて本極拳 木村 定員 50名	20:00～21:00 初めて クラシックバレエ 井上(愛) 定員 28名	20:15～21:00 Zumba みっこ 定員 50名				30
21:00								21:00
30	21:25～22:10 初めてヒップホップ MaYu 定員 50名		21:15～22:15 ラテン みっこ 定員 50名	21:15～22:05 バーチャル ボクシング® ベーシック 石丸 定員 50名	21:00～22:00 フラメンコ 松本 定員 30名			30
22:00								22:00
22:30								22:30

〇スタジオプログラム参加について〇

- トレーニングルーム利用料チケット又は回数券が必要です。
色のついている枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。
- 室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。(お飲み物やタオルもご持参下さい)
- プログラム開始時間前まではスタジオにお集まり下さい。(安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい。)
- 定員制のプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。