

# スタジオプログラムスケジュール

2026年4月～

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ、第2武道場	スタジオ、第2武道場	スタジオ	スタジオ	スタジオ
第2武道場、会議室	スタジオ	スタジオ、第2武道場	スタジオ、第2武道場	スタジオ	第1武道場	スタジオ
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	9:45～10:35 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 筋コン&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	9:30～10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名
10:45～11:30 おためしエアロ 石丸 定員 50名	10:10～10:55 おためしステップ 中橋 定員 40名	10:50～11:35 おためしエアロ 渡辺(優) 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 55名	10:45～11:45 ファンエアロ 上野 定員 50名	10:45～11:30 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名
11:45～12:35 シェイプ1 石丸 定員 50名	11:10～12:10 健康ヨガ 岡村 定員 55名	11:45～12:35 シェイプ1 渡辺(優) 定員 50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	12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	11:45～12:35 オリジナルダンス 弘田 定員 50名
12:45～13:45 ハワイアンフラ 河村 定員 30名	12:30～13:15 ゆるトレ 大木	12:20～13:35 ジャズ Mufsumi 定員 50名	12:45～13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	13:30～14:30 フィットネスフラ 須藤 定員 35名	13:00～14:00 骨盤ケア 小川 定員 20名	12:45～13:15 肩腰すっきり 弘田 定員 30名
13:55～14:55 いきいき体操 大木 定員 30名	13:30～14:30 ジャイロキネシス® 大員 定員 15名	13:45～14:35 Freestyle Dance 金子 定員 50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	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
15:05～16:05 気功 砂川 定員 30名	14:50～15:40 キッズ新体操 CHIKA 定員 12名	15:00～16:00 ヨガ 菅原 定員 30名	15:00～16:00 アロマリラックス 土井 定員 30名	15:45～16:45 ジュニアダンスA Moe 定員 20名	14:20～15:20 ママのピラティス 木村 定員 15組	14:30～15:30 オリジナルダンス 中橋 定員 50名
16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	15:45～16:45 ジュニア新体操A CHIKA 定員 15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 25名	15:45～16:45 ケイキフラ(A) 池田 定員 15名	15:40～16:30 シェイプ1 平瀬 定員 50名
17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	16:50～17:50 ジュニア新体操B CHIKA 定員 15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 25名	16:50～17:50 ケイキフラ(B) 池田 定員 15名	16:45～17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 40名
20:25～21:10 バレトン MaYu 定員 50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 TSUKASA 定員 50名	19:15～20:00 初めてヒップホップ TSUKASA 定員 50名	17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手 定員 50名	17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手 定員 50名
21:25～22:10 初めてヒップホップ MaYu 定員 50名	20:10～21:10 初めて本極拳 木村 定員 55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	20:00～19:50 健康ヨガ Azumi 定員 50名	20:00～20:50 ハイブリッド ボクシング® (ターゲットクラス) Azumi 定員 50名	
	21:15～22:15 ピラティス みっこ 定員 50名	21:15～22:15 ピラティス みっこ 定員 50名	21:15～22:05 シェイプ 上野 定員 50名			
	21:15～22:15 ベリーダンス 弘田					

## ○スタジオプログラム参加について○

- トレーニングルーム当日券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までに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)
- プログラム開始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。