

2025年11月 スタジオレッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間	
9:30	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	9:30	
10:00	かんたんエアロ 9:45～10:15 松下	リラックスヨガ 10:00～10:45 高塚	美健体操 10:00～10:45 舞子	セルフ コンディショニング 9:45～10:30 熊澤	かんたんステップ 10:00～10:30 伊藤	バレトン 9:45～10:30 浜崎		10:00	
	骨盤調整ヨガ 10:30～11:15 松下			ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	チビボール エクササイズ 10:45～11:45 伊藤	アドバンスエアロ 10:45～11:30 浜崎	ZUMBA 10:15～11:00 萩原	11:00	
11:00	ZUMBA 11:30～12:15 マリアン	オリジナルエアロ 11:00～11:45 高塚	舞コリズム 11:00～11:45 舞子	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	かんたんエアロ 12:00～12:30 伊藤	ZUMBA 11:45～12:30 浜崎	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	12:00	
	ラテンエアロ 12:30～13:00 マリアン	セルフ コンディショニング 12:00～12:45 熊澤	バレトン 12:00～12:45 浜崎				ピラティス 12:45～13:30 青山	骨盤調整ヨガ 12:45～13:30 松下	パワーヨガ 12:15～13:00 松下
13:00	ボールエクササイズ 13:15～14:00 熊澤	ZUMBA 13:00～13:45 萩原	ベーシックエアロ 13:00～13:45 浜崎	リラックスヨガ 13:15～14:00 名瀬	バレトン 13:45～14:30 青山	かんたんエアロ 13:45～14:15 松下	ベーシックステップ 13:15～14:00 松下	14:00	
14:00	かんたんエアロ 14:15～14:45 萩原	バレトン 14:00～14:45 柴田	全身ストレッチ45 14:00～14:45 片岡	チャレンジエアロ 14:15～15:00 市川			STRONG N A T I O N 14:30～15:30 櫻井		
15:00		Be:BOX 15:00～15:30 櫻井		ピラティス 15:15～16:00 岡本					16:00
16:00								16:00	
17:00	奇数月 土日に開催 プレミアムレッスン 定員6～15名の少人数制プレミアムレッスンです！ より細かく、一人一人に寄り添った指導を受けることができます！							偶数月 第4日曜日 スペシャルレッスン 豪華なコラボレッスンや日本全国で活躍中の 人気有名インストラクターのレッスンを受けることができます！	17:00
18:00	Let's Jump 18:30～19:00 柿平	ピラティス 18:30～19:15 安間	Be:BOX 19:00～19:45 櫻井	姿勢改善 コンディショニング 18:30～19:15 浜崎			18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	18:00	
19:00	ベーシックエアロ 19:15～20:00 萩原	かんたんステップ 19:30～20:00 新保		バレトン 19:30～20:15 浜崎	ZUMBA 19:00～19:45 萩原			19:00	
20:00	KICK OUT 20:15～21:00 萩原	ZUMBA 20:15～21:00 新保	ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	Be:FIGHT 20:30～21:15 片岡	かんたんエアロ 20:00～20:30 中村友	20:00 トレーニング終了 20:30 閉館		20:00	
21:00	柔軟向上 ストレッチ 21:15～22:00 柿平	Be:BOX 21:15～22:00 萩原	STRONG N A T I O N 21:00～21:30 櫻井		ピラティス 20:45～21:30 中村友			21:00	
22:00								22:00	
22:30 トレーニング終了 23:00 閉館									