

# 2026年1月～3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
							ZUMBA 10:15～11:00 萩原	
11:00	骨盤調整ヨガ 10:30～11:15 松下	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	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		11:00
							KICK OUT 11:15～12:00 萩原	
12:00	ZUMBA 11:30～12:15 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	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		12:00
							パワーヨガ 12:15～13:00 松下	
13:00	ラテンエアロ 12:30～13:00 マリアン						ベーシックステップ 13:15～14:00 松下	
13:00	ボールエクササイズ 13:15～14:00 熊澤	Be:BOX 13:00～13:45 櫻井	ベーシックエアロ 13:00～13:45 浜崎	ピラティス 13:00～13:45 岡本	ピラティス 12:45～13:30 青山	骨盤調整ヨガ 12:45～13:30 松下		13:00
14:00	リラックスヨガ 14:15～15:00 名瀬	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 14:00～14:45 市川	バレトン 13:45～14:30 青山	かんたんエアロ 13:45～14:15 松下		14:00
15:00		ZUMBA 15:00～15:45 萩原				STRONG NATION 14:30～15:30 櫻井		15:00
16:00								16:00
17:00	奇数月 土日に開催			偶数月 第4日曜日				17:00
	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！			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！				
18:00	Let's Jump 18:30～19:00 柿平	ピラティス 18:30～19:15 安間		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			Be:BOX 19:00～19:45 櫻井		ZUMBA 19:00～19:45 萩原			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	Let's Jump 20:00～20:30 中村友			
20:00			ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	Be:FIGHT 20:30～21:15 片岡		20:00 トレーニング終了 20:30 閉館		20:00
	KICK OUT 20:15～21:00 萩原	ZUMBA 20:15～21:00 新保			ピラティス 20:45～21:30 中村友			21:00
21:00			STRONG NATION 21:00～21:45 櫻井					
	柔軟向上 ストレッチ 21:15～22:00 柿平	Be:BOX 21:15～22:00 萩原						22:00
22:00								
	22:30 トレーニング終了			23:00 閉館				