

2025年12月 スタジオレッスンスケジュール

時間	月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	金 スタジオ	土 スタジオ	日 スタジオ	時間
9:30	かんたんエアロ 9:45～10:15 松下			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		9:30
10:00	骨盤調整ヨガ 10:30～11:15 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				ZUMBA 10:15～11:00 萩原	10:00
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	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	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	11:00
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	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	パワーヨガ 12:15～13:00 松下	12:00
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	ベーシックステップ 13:15～14:00 市川	ピラティス 12:45～13:30 青山	骨盤調整ヨガ 12:45～13:30 松下	ベーシックステップ 13:15～14:00 松下	13:00
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	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		Be:BOX 15:00～15:30 櫻井		ピラティス 15:15～16:00 岡本		STRONG NATION 14:30～15:30 櫻井		15:00
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		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	Be:BOX 19:00～19:45 櫻井	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 NATION 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								

2025年10月～12月 プールレッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	時間
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	9:30
10:00						10:00
	アクアウォーキング 10:15～10:45 小澤	アクアダンス 10:15～11:00 安間	初級アクア 10:15～11:00 鈴木		初級アクア 10:15～10:45 渋谷	
11:00	4泳法 10:50～11:35 小澤		4泳法 11:10～11:55 鈴木	4泳法 11:00～11:45 白井		11:00
12:00			初級4泳法 12:00～12:30 鈴木			12:00
13:00			4泳法 13:05～13:50 鈴木		初級4泳法 13:05～13:35 小澤	13:00
	マスターズ 13:05～14:05 小澤				はじめて週替わり 13:40～14:10 小澤	
14:00				4泳法 14:20～14:50 小澤		14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00
				4泳法 20:35～21:20 小澤		
21:00						21:00
22:00						22:00