

# 2026年4月～6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								9:30
10:00	かんたんエアロ45 10:00～10:45 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	ZUMBA 10:15～11:00 萩原	10:00
11:00	骨盤調整ヨガ 11:00～11:45 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	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	11:00
12:00	<b>Let's Jump</b> 12:00～12:45 柿平	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	<b>Be:BOX</b> 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	ベーシックエアロ 12:45～13:30 櫻井	ベーシックステップ 13:15～14:00 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	バートレーニング 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	<b>STRONG NATION</b> 13:45～14:45 櫻井		14:00
15:00		ZUMBA 15:00～15:45 萩原	全身ストレッチ 15:00～15:30 片岡					15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	ZUMBA 18:30～19:15 萩原	バランス コーディネーション 18:30～19:15 新保		姿勢改善 コンディショニング 18:30～19:15 浜崎	<b>Be:FIGHT</b> 18:30～19:15 片岡		18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	18:00
19:00	<b>Let's Jump</b> 19:30～20:15 柿平	ZUMBA 19:30～20:15 新保	<b>Be:BOX</b> 19:00～19:45 櫻井	バレトン 19:30～20:15 浜崎	ピラティス 19:30～20:15 中村			19:00
20:00	柔軟向上 ストレッチ 20:30～21:15 柿平	<b>Be:BOX</b> 20:30～21:15 萩原	ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	バートレーニング 20:30～21:15 片岡	<b>Let's Jump</b> 20:30～21:15 中村	20:00 トレーニング終了 20:30 閉館		20:00
21:00		コアトレ30 21:30～22:00 萩原	<b>STRONG NATION</b> 21:00～21:45 櫻井					21:00
22:00							プログラム内容や担当者は都合により変更または休講となる場合がございます。 最新のスケジュールにつきましてはホームページまたはフロントにてご確認ください。	22:00
22:30 トレーニング終了 23:00 閉館								