

2026年5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	Let's Jump 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	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	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	パートレーニング 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	STRONG NATION 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								18:00
19:00	ZUMBA 19:00～19:45 萩原	バランス コーディネーション 18:30～19:15 新保	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	Be:FIGHT 19:00～19:45 片岡		18:30 トレーニング終了 19:00 閉館 5、6月の休館日	19:00
20:00	Let's Jump 20:00～20:45 柿平	ZUMBA 19:30～20:15 新保	ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	バレトン 19:30～20:15 浜崎	ピラティス 20:00～20:45 中村	20:00 トレーニング終了 20:30 閉館 information 代行・休講はこの期前情報にホームページを必ずご確認ください。 <small>※18時以降のスタジオレッスンは19時までのフロントレススとは異なります。</small>	5、6月の祝日営業日 5/30 (土)、5/31 (日) 6/30 (火)	20:00
21:00	柔軟向上 ストレッチ 21:00～21:45 柿平	Be:BOX 20:30～21:15 萩原	STRONG NATION 21:00～21:45 櫻井	パートレーニング 20:30～21:15 片岡	Let's Jump 21:00～21:45 中村		5、6月の特別営業日 5/4 (月)、5/5 (火)、5/6 (水) 5、6月の特別営業日 5/4 (月)、5/5 (火)、5/6 (水) 5、6月の特別営業日 5/4 (月)、5/5 (火)、5/6 (水) 5、6月の特別営業日 5/4 (月)、5/5 (火)、5/6 (水)	21:00
22:00		コアトレ30 21:30～22:00 萩原					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	