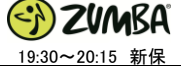
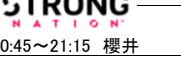


2026年10月～12月 スタジオレッスンスケジュール

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	 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	 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	 11:45～12:30 浜崎	POWER YOGA 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	 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	全身ストレッチ 14:00～14:30 成田	チャレンジエアロ 14:00～14:45 市川	バレトン 13:45～14:30 青山	 13:45～14:30 櫻井		14:00
15:00			 14:45～15:30 柴田	 15:00～15:30 片岡	 14:45～15:30 片岡			15:00
16:00	  新レッスン！ 3つのプログラムが登場   月曜日 20:45～ 金曜日 14:45～   木曜日 15:00～ 金曜日 19:00～   水曜日 14:45～ 木曜日 20:30～							16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	 19:00～19:45 柿平	バランス コーディネーション 18:30～19:15 新保	 18:45～19:30 櫻井	姿勢改善 コンディショニング 18:30～19:15 浜崎	 19:00～19:45 片岡		18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	19:00
								10、11、12月の休館日
20:00	柔軟向上ストレッチ 20:00～20:30 柿平	 19:30～20:15 新保	 19:45～20:30 櫻井	バレトン 19:30～20:15 浜崎		20:00 トレーニング終了 20:30 閉館	10、11、12月の祝日営業日	20:00
21:00	 20:45～21:30 片岡	 20:30～21:15 萩原	 20:45～21:15 櫻井	 20:30～21:15 柴田	 20:45～21:30 中村	 	10、11、12月の特別営業日	21:00
22:00	21:30 トレーニング終了 22:00 閉館							22:00