

2025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	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	リラックスヨガ 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	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	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	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	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		ZUMBA 12:45～13:30 櫻井	骨盤調整ヨガ 12:45～13:30 松下	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	バレトン 13:00～13:45 柴田	ベーシックエアロ 13:00～13:45 浜崎	リラックスヨガ 13:15～14:00 名瀬	ピラティス 13:45～14:30 青山	かんたんエアロ 13:45～14:15 松下	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	ZUMBA 14:00～14:45 萩原	全身ストレッチ30 14:00～14:30 成田	チャレンジエアロ 14:15～15:00 市川	バレトン 14:45～15:30 青山	STRONG NATION 14:30～15:30 櫻井 <small>※プレミアムレッスン開催週は休講</small>		14:00
15:00	ベーシックエアロ 15:15～16:00 名瀬	かんたんエアロ 15:00～15:30 萩原	Be:BOX 14:45～15:15 櫻井	ピラティス 15:15～16:00 岡本				15:00
16:00		お腹トレ30 15:45～16:15 成田						16:00
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！ <small>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！</small>		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 <small>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！</small>		お知らせ 4月よりスタジオ定員数が増えます！ 35名 ⇒ 36名 <small>※一部のレッスンは対象外です</small>			17:00
18:00		4月は休講となります		姿勢改善 コンディショニング 18:15～19:00 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 19:00～19:45 萩原	ピラティス 18:30～19:15 安間	Be:BOX 19:00～19:45 櫻井	バレトン 19:15～20:00 浜崎	ZUMBA 19:00～19:45 萩原			19:00
20:00	KICK OUT 20:00～20:45 萩原	かんたんステップ 19:30～20:00 新保	ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	Be:DANCE 20:15～21:00 田村	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 21:00～21:45 柿平	ZUMBA 20:15～21:00 新保	STRONG NATION 21:00～21:30 櫻井	リラックスヨガ 21:15～22:00 田村	ピラティス 20:45～21:30 中村友			21:00
22:00		Be:BOX 21:15～22:00 萩原						22:00
22:30 トレーニング終了 23:00 閉館								