

# 2025年 2月 スタジオプログラム

**【スタジオ定員】**  
**Aスタジオ：65名**  
**Bスタジオ：28名**  
各レッスンは開始30分前に整理券配布  
 ※入場は10分前からのご案内となります。

**中上級**

同ジャンル内では強度・難度ともに低く設定したクラスです。  
**初心者の方はご参加いただけません。**

**初心者おすすめ!**

初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。  
 初心者の方に**特**におススメのクラスです。

**HOTプログラム**  
 室温 30℃~38℃ 前後  
 湿度 65%~75% 前後  
 持ち物  
 ヨガマット 十分な水分  
 バスタオル

2月11日(火祝)		2月24日(月祝)		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
			9:05~9:15 ラジオ体操		9:05~9:15 ラジオ体操				9:05~9:15 ラジオ体操		9:05~9:15 ラジオ体操						
9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30~10:15 ヨガ yuika	9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30~10:15 ヨガ yuika	9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐		9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	10:00~10:30 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子	9:30~10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級		9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤	
10:35~11:20 ヨガ 宮本 浩子	10:45~11:15 BODYBALANCE™30 佐竹	10:45~11:15 BODYPUMP™30 空閑		10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:35~11:20 ヨガ 宮本 浩子	10:45~11:15 BODYBALANCE™30 佐竹	10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐	10:55~11:40 BODYBALANCE™45 佐竹	10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	11:00~11:45 ピラティス 富岡	※スポーツタオル持参		10:30~11:30 らんらんエアロ 多田	10:55~11:25 やさしいステップ 梶田	10:30~11:30 FXのみ実施	
11:40~12:25 フラダンス 阪本	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	11:45~12:30 BODYCOMBAT™45 空閑	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸	11:40~12:25 フラダンス 阪本	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:45 BODYPUMP™45 入海	12:15~12:45 やさしいステップ 中西	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00~13:00 有料ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY		12:00~12:30 やさしいエアロ 湯波	10:55~11:40 リラクセスヨガ 湯波	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯波	11:45~12:30 HOTリンパヨガ 多田
12:45~13:30 らくらくエアロ 土居		13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸 梢		13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸 梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	12:45~13:30 らくらくエアロ 土居		13:15~14:00 らくらくエアロ 中西	13:15~14:00 リラクセスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 瀬口		13:45~14:30 フラダンス 阪本	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:45 らんらんエアロ GENKI	13:00~13:45 HOTヨガ 柴崎	13:10~13:55 BODYPUMP™45 入海	12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級
14:00~15:00 RITMOS 優美				14:00~15:00 有料ストリートダンス 八川		14:00~15:00 RITMOS 優美		14:30~15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15~15:00 ZUMBA 橋本		14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:15~15:15 JOYFIT正会員のみ 14:15~15:15 背骨コンディショニング GENKI	14:20~15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15~15:00 アクティブヨガ 林	14:15~15:00 アクティブヨガ 林	
		15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球			15:30~16:30 ストリートダンス OKKUN		15:30~16:15 社交ダンス 山本	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30~17:30 卓球	15:30~17:00 卓球	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	
	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合		フリー利用		フリー利用		17:15~18:15 KIDSバレエ 河合	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	17:00~18:00 卓球 フリー利用	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	17:00~18:00 卓球 フリー利用	16:35~17:35 (小学生1~4年) KIDS DANCE はるお	フリー利用	16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用	16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口	
17:50~18:35 らくらくエアロ GENKI		18:50~19:50 BODYBALANCE 加藤	18:40~19:25 HOT機能改善プラス 坂東	18:50~19:35 らくらくエアロ GENKI		17:50~18:35 らくらくエアロ GENKI		19:15~20:00 ヨガ 林	19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	19:10~19:55 RITMOS 45 増田	19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾	17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口	19:00~19:45 BODYATTACK™45 空閑	17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口	
20:10~21:10 BODYATTACK™ 瀬口		20:15~21:15 BODYCOMBAT™ のりゆきコラボ		19:50~20:50 BODYPUMP™ 空閑	19:40~20:25 HOT機能改善プラス 坂東	20:10~21:10 BODYATTACK™ 瀬口		20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 瀬口	19:55~20:40 JOYFIT正会員のみ 19:55~20:40 背骨コンディショニング GENKI	20:00~21:00 ストリートダンス はるお	20:25~21:25 BODYCOMBAT™ 空閑		20:00~21:00 ストリートダンス はるお		20:00~21:00 ストリートダンス はるお	
		21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI			21:45~22:30 ZUMBA 中村(晴)		21:15~22:15 BODYJAM™ MIYU							
【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00		【CLOSE】 22:00	
フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	

**~スタジオレッスン予約~**


予約は2種類!

- ①有料チケット予約  
5枚つづり1,000円(税込)
- ②通常予約(有料と併用OK)

予約対象レッスン

- ①有料チケット予約  
すべてのレッスンが対象
- ②通常予約: マーク付き

レッスン予約  
WEBサイト  
QRコード↓



**2/11(火・祝)・2/24(月・祝)**  
 祝日のため短縮営業です。  
 スケジュール確認をお願いします。

内容につきましては予告なく変更、代行、休講の可能性がございます。

【フロント】 23:00まで  
(入会受付 22:30まで)

【ジム利用】 23:45まで  
※ゲートアウト 24:00厳守