

# 2026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。  
初心者の方に特にオススメのクラスです。

HOTプログラム  
室温 30°C~38°C 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

	2/11(水/祝)建国記念の日	2/23(月/祝)天皇誕生日	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
9:00		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	
10:00	30 9:30~10:15 ヨガ 五十嵐		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 ヨガ 五十嵐	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 ヨガ 五十嵐
11:00	30 10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐		10:45~11:30 らくらくエアロ 町田		10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:45~11:30 ヨガ 宮本 浩子	10:45~11:30 ヨガ 五十嵐	10:45~11:30 ヨガ 柴崎
12:00	30 KIDS発表会		12:00~13:00 BODYBALANCE™ 加藤		12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢	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
13:00	30 13:30~14:30 KIDS 飛心会空手 徳富		13:30~14:30 BODYCOMBAT™ 加藤		13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸 梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	13:00~13:45 らくらくエアロ 土居	13:00~13:45 BODYATTACK™45 瀬口	13:00~13:45 JOYFIT正会員のみ ヨガ 星本
14:00	30 14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎				14:00~15:00 有料ストリートダンス 八川	14:00~15:00 ストリートダンス OKKUN	14:00~14:45 フラダンス HIROKO	14:30~15:30 BODYJAM™ YUKKY	13:30~14:15 簡単Enjoy☆ダンス 八川
15:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 RITMOS 増田	15:30~16:30 RITMOS 増田	15:40~16:40 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富	15:30~16:15 社交ダンス 山本
16:00	30 16:00~16:45 BODYCOMBAT™45 空閑		16:15~18:15 卓球		15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:30~17:30 卓球	15:30~16:45 BODYPUMP™45 瀬口
17:00	30 17:00~17:45 BODYPUMP™45 瀬口		フリー利用		15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	16:35~17:35 (小学生1~4年) KIDS DANCE はるお	15:30~17:00 卓球	15:45~16:45 Free Style Hip Hop ヨガ 林
18:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	15:30~17:00 卓球	15:30~16:15 Free Style Hip Hop ヨガ 林
19:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	15:30~17:00 卓球	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
20:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	19:00~19:45 RITMOS 45 増田	19:00~20:00 クラシックパレエ 松尾	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
21:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	19:55~20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:10~21:10 BODYCOMBAT™ 空閑	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
22:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
23:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	21:30~22:15 ZUMBA 中村(晴)	21:15~22:15 BODYJAM™ MIYU	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
24:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	22:30~23:15 BODYATTACK™ 松本	23:15~24:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
25:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	23:30~24:15 BODYATTACK™ 松本	24:15~25:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
26:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	24:30~25:15 BODYATTACK™ 松本	25:15~26:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
27:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	25:30~26:15 BODYATTACK™ 松本	26:15~27:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
28:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	26:30~27:15 BODYATTACK™ 松本	27:15~28:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
29:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	27:30~28:15 BODYATTACK™ 松本	28:15~29:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
30:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	28:30~29:15 BODYATTACK™ 松本	29:15~30:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
31:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	29:30~30:15 BODYATTACK™ 松本	30:15~31:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
32:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	30:30~31:15 BODYATTACK™ 松本	31:15~32:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
33:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	31:30~32:15 BODYATTACK™ 松本	32:15~33:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
34:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	32:30~33:15 BODYATTACK™ 松本	33:15~34:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
35:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	33:30~34:15 BODYATTACK™ 松本	34:15~35:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
36:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	34:30~35:15 BODYATTACK™ 松本	35:15~36:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
37:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	35:30~36:15 BODYATTACK™ 松本	36:15~37:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
38:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	36:30~37:15 BODYATTACK™ 松本	37:15~38:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
39:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	37:30~38:15 BODYATTACK™ 松本	38:15~39:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
40:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	38:30~39:15 BODYATTACK™ 松本	39:15~40:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
41:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	39:30~40:15 BODYATTACK™ 松本	40:15~41:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
42:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	40:30~41:15 BODYATTACK™ 松本	41:15~42:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
43:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	41:30~42:15 BODYATTACK™ 松本	42:15~43:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
44:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	42:30~43:15 BODYATTACK™ 松本	43:15~44:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
45:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	43:30~44:15 BODYATTACK™ 松本	44:15~45:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
46:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	44:30~45:15 BODYATTACK™ 松本	45:15~46:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
47:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	45:30~46:15 BODYATTACK™ 松本	46:15~47:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
48:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	46:30~47:15 BODYATTACK™ 松本	47:15~48:00 BODYATTACK™ 松本	15:30~16:00 Free Style Hip Hop ヨガ 林
49:00					15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	47:30~48:15 BODYATTACK™ 松本	48:15~49:00 BODYATTACK™ 松本	