

# 2025年10月スタジオプログラムスケジュール

1,3,5週 朝ヨガ  
2,4週 モーニング・サンサルテーション  
Luna

月	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 セルフラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 セルフラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 セルフラジオ体操	8:00 Aスタジオ 7:00~8:00
9:00 9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 筋肉ほぐし&ととのえヨガ 山口里美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	8:15~9:15 目覚めのカラダほぐしヨガ Luna
10:00 10:00~10:45 ZUMBA 加藤	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~10:45 ジャズダンス 近野	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸	9:30~10:15 BODYBALANCE45 山口里美
11:00 11:00~11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユティアーBodyWave@ 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~11:45 青竹ピクス&かんたん筋トレ 今井	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井	10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi
12:00 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井	12:30~13:30 社交ダンス 小島	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano	12:30~13:30 ヨガ ayano	12:30~15:00 スタジオフリータイム	11:45~12:30 オリジナルコアリズム 2.4週 体幹ヨガ mayumi
13:00 13:00~14:00 リトモス KAZU	13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 藤谷	13:30~14:15 太極拳 山口	13:30~14:30 MEGA DANZ JUN	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨガ 田代	15:00~16:00 骨盤ストレッチ 藤谷	13:30~15:30 卓球
14:00 14:15~15:00 BODYSTEP45 飯島	14:30~15:15 nani Aloha KAORI	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	15:00~16:00 骨盤ストレッチ 藤谷	15:15~16:15 ZUMBA えりこ	15:45~17:30 スタジオフリータイム
15:00 15:30~17:00 卓球	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	16:00~18:30 スタジオフリータイム	16:15~18:30 スタジオフリータイム	16:30~17:30 BODYCOMBATテック&45 山口瑠美	
16:00 17:15~18:45 スタジオフリータイム	16:30~17:45 スタジオフリータイム	16:45~17:30 スタジオフリータイム	17:45~18:45 ヨガ saori	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口里美		
17:00 18:00 スタジオフリータイム	18:00~18:45 ステップサーキット 根岸	17:45~18:45 ヨガ saori	18:55~19:55 BODYSTEP60 飯島	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口里美		
18:00 19:00 スタジオフリータイム	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA	19:00~19:45 1.3.5週 アンチエイジングヨガ 2.4週アスリートヨガ Luna	20:00~21:00 BODYATTACK30 山口瑠美	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN		
19:00 19:00~20:00 フローヨガ Luna	20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	20:00~21:00 ZUMBA えりこ	20:15~20:45 山口瑠美	21:15~22:15 SALSATION SEI.JUN		
20:00 20:15~21:15 1.3.5週ZUMBA 2.4週ボクシンググルーヴ しょーてん	21:15~22:00 BODYPUMP45 田中	21:15~21:45 FBX えりこ				
21:00 22:00 スタジオフリータイム						
22:00 23:00 スタジオフリータイム						

■10月2日(木)は休館日です  
■2階エリアご利用時間可能時間は6:00~23:30  
■卓球は利用ボードに記入しご自由にご利用ください。  
■フリータイムは予約不要でスタジオご利用いただけます。  
※空調や音響は利用できません  
■スタジオ定員50名※(40)は記載人数の定員です  
■整理券は各クラス開始1時間前からフロントで配布しています  
■(先)のクラスは事前に整理券購入が可能なクラスです  
※毎週金曜8時から翌週分をフロントで購入可(1枚330円)  
※空いている枠は通常通り1時間前にフロントで配布します

🍃・・・初心者向けレッスン    😊・・・ゆっくりした動作が中心    🍃😊・・・両方ある場合はシニアの方でも安心    (先)・・・事前に整理券の購入が可能(1枚330円)