

2025年11月スタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ
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&とのえヨガ 山口里美	9:00～10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:15～10:15 BODYBALANCE60 山口里美
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	10:30～11:30 バリエーションエアロ mayumi
11:00 11:00～11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーター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	11:45～12:30 1・3・5週 オリジナルコアリズム 2・4週 体幹ヨガ 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	12:30～14:45 スタジオフリータイム	12:45～13:45 スタジオフリータイム
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 ZUMBA えりこ	14:00～15:00 BODYPUMPテック&45 田中
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	16:15～17:15 BODYCOMBATテック&45 山口瑠美	15:15～16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna
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	17:00～18:00 スタジオフリータイム	16:30～17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
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	19:00～19:45 BODYBALANCE45 山口里美	19:00～19:45 NEW BODYBALANCE45 山口里美	18:00～19:00 スタジオフリータイム
18:00 18:00～18:45 ステップサーキット 根岸	18:00～18:45 ステップサーキット 根岸	17:45～18:45 ヨガ saori	19:00～20:00 BODYSTEP60 飯島	20:00～21:00 MEGA DANZ JUN	20:00～21:00 NEW BODYSTEP60 飯島	19:00～20:00 スタジオフリータイム
19:00 19:00～20:00 フローヨガ Luna	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	20:15～20:45 BODYATTACK30 山口瑠美	20:00～21:00 NEW BODYSTEP60 飯島	20:00～21:00 NEW BODYSTEP60 飯島	20:00～21:00 スタジオフリータイム
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	20:00～21:00 BODYCOMBAT60 田中	20:00～20:45 ZUMBA えりこ	21:00～21:30 NEW FBX えりこ	21:00～21:30 NEW FBX えりこ	21:00～21:30 NEW FBX えりこ	21:00～21:30 スタジオフリータイム
22:00 22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム	22:00～23:00 スタジオフリータイム
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

■11月6日(木)は休館日です
 ■2階エリアご利用時間可能時間は8:30～23:00
 (浴室ご利用は9:00～)
 ■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9時半から翌週分をフロントで購入可(1枠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枠330円)