

# 2026年2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	9:00 Aスタジオ	9:00 Aスタジオ	9:00 Aスタジオ	9:00 Aスタジオ	9:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ
9:00 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 11:00~11:45 1.3.5週ピューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave® 40 加藤 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:00~15:00 BODYSTEP45 飯島 15:30~17:00 卓球 17:15~18:45 スタジオフリータイム 18:00 30 19:00~20:00 フローヨガ Luna 20:00~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググループ しょ→てん	9:00~9:45 朝ヨガ 近野 10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:30 社交ダンス 小島 13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 簾谷 14:30~15:15 nani Aloha KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 16:30~17:45 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 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山 10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 青竹ビクス&かんたん筋トレ 今井 12:00~13:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 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 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 20:00~20:45 ZUMBA えりこ 21:00~21:30 FBX えりこ	9:00~9:45 朝ヨガ 近野 10:00~10:45 ポールピラティス misa 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 16:00~18:30 スタジオフリータイム 19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	9:00~9:45 筋肉ほぐし&ととのえヨガ 山口里美 10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井 11:15~12:15 ZUMBA 加藤 12:30~13:30 ヨガ ayano 13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代 15:00~16:00 骨盤ストレッチ 簾谷 16:15~18:30 スタジオフリータイム 19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美 20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi 10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸 11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井 12:30~14:45 スタジオフリータイム 15:00~16:00 ZUMBA えりこ 16:30~17:30 BODYCOMBAT60 田中 17:45~18:45 BODYPUMP60 田中	8:00 9:15~10:15 BODYBALANCE60 山口里美 10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi 11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ヨガ mayumi 12:45~13:45 スタジオフリータイム 15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna 16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
10:00 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 11:00~11:45 1.3.5週ピューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave® 40 加藤 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:00~15:00 BODYSTEP45 飯島 15:30~17:00 卓球 17:15~18:45 スタジオフリータイム 18:00 30 19:00~20:00 フローヨガ Luna 20:00~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググループ しょ→てん	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:30 社交ダンス 小島 13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 簾谷 14:30~15:15 nani Aloha KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 16:30~17:45 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 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	10:15~11:00 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 青竹ビクス&かんたん筋トレ 今井 12:00~13:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 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 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 20:00~20:45 ZUMBA えりこ 21:00~21:30 FBX えりこ	10:00~10:45 ポールピラティス misa 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 16:00~18:30 スタジオフリータイム 19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井 11:15~12:15 ZUMBA 加藤 12:30~13:30 ヨガ ayano 13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代 15:00~16:00 骨盤ストレッチ 簾谷 16:15~18:30 スタジオフリータイム 19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美 20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸 11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井 12:30~14:45 スタジオフリータイム 15:00~16:00 ZUMBA えりこ 16:30~17:30 BODYCOMBAT60 田中 17:45~18:45 BODYPUMP60 田中	9:15~10:15 BODYBALANCE60 山口里美 10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi 11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ヨガ mayumi 12:45~13:45 スタジオフリータイム 15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna 16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
11:00 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 11:00~11:45 1.3.5週ピューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave® 40 加藤 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:00~15:00 BODYSTEP45 飯島 15:30~17:00 卓球 17:15~18:45 スタジオフリータイム 18:00 30 19:00~20:00 フローヨガ Luna 20:00~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググループ しょ→てん	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:30 社交ダンス 小島 13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 簾谷 14:30~15:15 nani Aloha KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 16:30~17:45 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 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	10:15~11:00 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 青竹ビクス&かんたん筋トレ 今井 12:00~13:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 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 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 20:00~20:45 ZUMBA えりこ 21:00~21:30 FBX えりこ	10:00~10:45 ポールピラティス misa 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 16:00~18:30 スタジオフリータイム 19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井 11:15~12:15 ZUMBA 加藤 12:30~13:30 ヨガ ayano 13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代 15:00~16:00 骨盤ストレッチ 簾谷 16:15~18:30 スタジオフリータイム 19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美 20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸 11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井 12:30~14:45 スタジオフリータイム 15:00~16:00 ZUMBA えりこ 16:30~17:30 BODYCOMBAT60 田中 17:45~18:45 BODYPUMP60 田中	9:15~10:15 BODYBALANCE60 山口里美 10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi 11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ヨガ mayumi 12:45~13:45 スタジオフリータイム 15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna 16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
12:00 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 11:00~11:45 1.3.5週ピューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave® 40 加藤 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:00~15:00 BODYSTEP45 飯島 15:30~17:00 卓球 17:15~18:45 スタジオフリータイム 18:00 30 19:00~20:00 フローヨガ Luna 20:00~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググループ しょ→てん	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:30 社交ダンス 小島 13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 簾谷 14:30~15:15 nani Aloha KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 16:30~17:45 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 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	10:15~11:00 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 青竹ビクス&かんたん筋トレ 今井 12:00~13:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 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 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 20:00~20:45 ZUMBA えりこ 21:00~21:30 FBX えりこ	10:00~10:45 ポールピラティス misa 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 16:00~18:30 スタジオフリータイム 19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井 11:15~12:15 ZUMBA 加藤 12:30~13:30 ヨガ ayano 13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代 15:00~16:00 骨盤ストレッチ 簾谷 16:15~18:30 スタジオフリータイム 19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美 20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸 11:30~12:15 バレエエクササイズ 今井 12:30~14:45 スタジオフリータイム 15:00~16:00 ZUMBA えりこ 16:30~17:30 BODYCOMBAT60 田中 17:45~18:45 BODYPUMP60 田中	9:15~10:15 BODYBALANCE60 山口里美 10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi 11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ヨガ mayumi 12:45~13:45 スタジオフリータイム 15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna 16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ Luna
13:00 丸山 10:00~10:45 ZUMBA 加藤 11:00~11:45 1.3.5週ピューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave® 40 加藤 12:00~12:45 ダンベルシェイプ 今井 13:00~14:00 リトモス KAZU 14:00~15:00 BODYSTEP45 飯島 15:30~17:00 卓球 17:15~18:45 スタジオフリータイム 18:00 30 19:00~20:00 フローヨガ Luna 20:00~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググループ しょ→てん	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原 11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代 12:30~13:30 社交ダンス 小島 13:45~14:15 痛み解消体幹筋トレ 簾谷 14:30~15:15 nani Aloha KAORI 15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相 16:30~17:45 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 19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	10:15~11:00 コア&ヤーナリズム 塚本 11:00~11:45 青竹ビクス&かんたん筋トレ 今井 12:00~13:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nozomi 13:30~14:15 太極拳 山口 14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島 15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸 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 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 20:00~20:45 ZUMBA えりこ 21:00~21:30 FBX えりこ	10:00~10:45 ポールピラティス misa 11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano 13:30~14:30 MEGA DANZ JUN 14:45~15:45 コリオステップ 根岸 16:00~18:30 スタジオフリータイム 19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	10:00~11:00 ダンベルシェ		