

2026年3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 ポールピラティス misa	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 オリジナルコアリズム 2.4週 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 骨盤底筋トレーニングヨガ 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	15:15~16:15 2.4週 コンディショニングヨガ Luna
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	16:30~17:30 BODYCOMBAT60 田中	16:30~17:30 2.4週 からだほぐしヨガ 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	17:45~18:45 BODYPUMP60 田中	17:00 スタジオフリータイム
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 田中	17:00 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	19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美	19:00 田中	18:00 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	19:00~20:00 BODYSTEP60 飯島	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	20:00 田中	19:00 スタジオフリータイム
20:00 20:15~21:15 1.3.5週J-POPダンス 2.4週ボクシンググルーヴ しよてん	20:00~21:00 BODYCOMBAT60 田中	20:00~20:45 ZUMBA えりこ	20:00 飯島	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	20:00 田中	20:00 スタジオフリータイム
21:00 21:00~21:30 FBX えりこ	21:00 田中	21:00~21:30 FBX えりこ	21:00 田中	21:00 田中	21:00 田中	21:00 スタジオフリータイム
22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

3月5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)