

2026年9月スタジオプログラムスケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ	
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 1,3,5週 ポルドブラ 2,4週 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	
10:00~10:45 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 ボールピラティス 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	
11:00~11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーティーBodyWave®		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 ヨガ mayumi	
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		12:45~15:00 スタジオフリータイム 9月 6,20日 上記の日程は17:30まで	
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	
15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相		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	
16:30~17:45 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		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	
17:15~18:45 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		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		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		19:00~19:45 BODYBALANCE45 山口里美		19:00		19:00	
20:15~21:15 1.3.5週ZUMBA 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		20:00~20:45 ZUMBA えりこ		20:00~21:00 MEGA DANZ JUN		20:00		20:00	
21:00~21:30 FBX えりこ		21:00~21:30 FBX えりこ		21:00~21:30 FBX えりこ		21:00~21:30 FBX えりこ		21:00~21:30 FBX えりこ		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	

9月3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)

🍃・・・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)