

# 2026年10,11,12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<br>Aスタジオ                                                          | 8:00<br>Aスタジオ                      | 8:00<br>Aスタジオ                                            | 8:00<br>Aスタジオ                        | 8:00<br>Aスタジオ                        | 8:00<br>Aスタジオ                     | 8:00<br>Aスタジオ                                                                        |
| 9:00<br>30<br>9:00~9:45<br>ピラティス骨盤ストレッチ<br>丸山                          | 9:00~9:45<br>朝ヨガ<br>近野             | 9:00~9:45<br>1,3,5週 ポルドブラ<br>2,4週 ピラティス骨盤ストレッチ<br>丸山     | 9:00~9:45<br>朝ヨガ<br>近野               | 9:00~9:45<br>筋肉ほぐし&ととのえヨガ<br>山口里美    | 9:00~10:00<br>ほぐしヨガ<br>Nozomi     | 9:15~10:15<br>30<br>BODYBALANCE60<br>山口里美                                            |
| 10:00<br>30<br>10:00~10:45<br>ZUMBA<br>加藤                              | 10:15~11:00<br>やさしいエアロ<br>桑原       | 10:00~10:45<br>コア&ヤーナリズム<br>塚本                           | 10:00~10:45<br>ポールピラティス<br>misa      | 10:00~11:00<br>ダンベルシェイプ<br>今井        | 10:15~11:15<br>シンプリーステップ<br>根岸    | 10:30~11:30<br>30<br>バリエーションエアロ<br>mayumi                                            |
| 11:00<br>30<br>11:00~11:45<br>1.3.5週ビューティートレーニング<br>2.4週美ユーターBodyWave® | 11:15~12:15<br>パワーヨガベーシック<br>田代    | 11:00~11:45<br>青竹ピクス&かんたん筋トレ<br>今井                       | 11:00~12:00<br>BODYATTACK60<br>飯島    | 11:15~12:15<br>ZUMBA<br>加藤           | 11:30~12:15<br>バレエエクササイズ<br>今井    | 11:45~12:30<br>1・3・5週 オリジナルコアリズム<br>2・4週 ヨガ<br>mayumi                                |
| 12:00<br>30<br>12:00~12:45<br>ダンベルシェイプ<br>今井                           | 12:30~13:30<br>社交ダンス<br>小島         | 12:00~13:00<br>骨盤底筋トレーニングヨガ<br>Nozomi                    | 12:15~13:15<br>肩こり腰痛改善ポールヨガ<br>ayano | 12:30~13:30<br>ヨガ<br>ayano           | 12:30~14:45<br>スタジオフリータイム         | 12:45~15:00<br>スタジオフリータイム<br>10月 4,18日<br>11月 1,15,29日<br>12月 6,20日<br>上記の日程は17:30まで |
| 13:00<br>30<br>13:00~14:00<br>リトモス<br>KAZU                             | 13:45~14:15<br>痛み解消体幹筋トレ<br>藤谷     | 13:30~14:15<br>太極拳<br>山口                                 | 13:30~14:30<br>MEGA DANZ<br>JUN      | 13:45~14:45<br>かんたんエアロ&やさしいヨガ<br>田代  | 15:00~16:00<br>ZUMBA<br>えりこ       | 15:15~16:15<br>30<br>2.4週<br>コンディショニングヨガ<br>Luna                                     |
| 14:00<br>30<br>14:15~15:00<br>BODYSTEP45<br>飯島                         | 14:30~15:15<br>nani Aloha<br>KAORI | 14:30~15:15<br>BODYATTACK45<br>飯島                        | 14:45~15:45<br>コリオステップ<br>根岸         | 15:00~16:00<br>骨盤ストレッチ<br>藤谷         | 16:30~17:30<br>BODYCOMBAT60<br>田中 | 16:30~17:30<br>2.4週<br>からだほぐしヨガ<br>Luna                                              |
| 15:00<br>30<br>15:30~18:30<br>スタジオフリータイム                               | 15:30~16:15<br>リラクゼーションヨガ<br>佐相    | 15:30~16:30<br>コンビネーションエアロ<br>根岸                         | 16:00~18:30<br>スタジオフリータイム            | 16:15~18:30<br>スタジオフリータイム            | 17:45~18:45<br>BODYPUMP60<br>田中   |                                                                                      |
| 16:00<br>30<br>16:30~17:45<br>スタジオフリータイム                               | 16:30~17:45<br>スタジオフリータイム          | 16:45~17:30<br>スタジオフリータイム                                |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |
| 17:00<br>30<br>17:00~18:00<br>フローヨガ<br>Luna                            | 18:00~18:45<br>ステップサーキット<br>根岸     | 17:45~18:45<br>ヨガ<br>saori                               | 19:00~20:00<br>BODYSTEP60<br>飯島      | 19:00~19:45<br>BODYBALANCE45<br>山口里美 |                                   |                                                                                      |
| 18:00<br>30<br>18:00~18:45<br>ステップサーキット<br>根岸                          | 19:00~19:45<br>今昔ダンス<br>ONMA       | 19:00~19:45<br>1.3.5週 アンチ・エイジングヨガ<br>2.4週アスリートヨガ<br>Luna |                                      | 20:00~21:00<br>MEGA DANZ<br>JUN      |                                   |                                                                                      |
| 19:00<br>30<br>19:00~20:00<br>フローヨガ<br>Luna                            | 20:00~21:00<br>BODYCOMBAT60<br>田中  | 20:00~20:45<br>ZUMBA<br>えりこ                              |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |
| 20:00<br>30<br>20:15~21:15<br>1.3.5週ZUMBA<br>2.4週ボクシンググルーヴ<br>しょーてん    |                                    | 21:00~21:30<br>FBX<br>えりこ                                |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |
| 21:00<br>30<br>21:00~21:30<br>FBX<br>えりこ                               |                                    |                                                          |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |
| 22:00<br>30<br>22:00~23:00<br>スタジオフリータイム                               |                                    |                                                          |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |
| 23:00                                                                  |                                    |                                                          |                                      |                                      |                                   |                                                                                      |

10月1日、11月5日、12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~)  
■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)