

2月スタジオプログラム

2026/2/1~2/28

【スタジオハッコン参加時の注意事項】

①水分補給はこまめに行って下さい。②やむを得ず、インストラクターやプログラムを変更させていただく場合がございますので、予めご了承下さい。③体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。④スタジオ内の場所取りはお控え下さい。⑤携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードにして下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15 9:30 9:45 10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 CHOREOLOGY 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 ビューティーベルヴェ MAI 13:45~14:30 M fight GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 M POWER GROUP POWER60 中川 19:00~20:00 groove GROUP groove45 中川 20:15~21:00	9:15~10:15 ピラティス 浦野◆ らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30 ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15 CHOREOLOGY 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 M POWER GROUP POWER60 中川 19:00~20:00 groove GROUP groove45 中川 20:15~21:00	9:30~10:15 あさヨガ Yurina 10:30~11:30 美筋ヨガ Yurina 10:30~11:30 らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30 ヨガ 岡本 12:00~13:00 M POWER GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00 フラダンス 市川 14:15~15:15 卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45 卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00	9:30~10:15 あさヨガ Yurina 10:30~11:30 美筋ヨガ Yurina 10:30~11:30 らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30 リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45 パワーヨガ 浅井 14:00~14:45 19:00~19:45 かんたんJAZZダンス ERI 19:00~19:45	9:15~9:45 あさヨガ 高垣 9:15~9:45 らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45 太極拳 星山 11:00~12:00 SALSATION FUKU 11:45~12:45 GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45 14:00~14:45 ピラティス MAYUMI 15:00~15:45 19:00~19:45 GROUP POWER45 渡部◆ 19:15~20:00 HIPHOP ERI 20:00~21:00 GROUP fight45 近澤◆ 20:15~21:00	9:15~10:15 リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15 ZUMBA 森本 10:30~11:15 RELAX 11:30~12:30 太極拳 星山 11:00~12:00 ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00 バランスクーディネーション 大倉 13:15~14:15 M fight GROUP fight45 奥山◆ 14:30~15:15 ポールストレッチ 家喜 15:30~16:00 19:00~19:45 GROUP POWER45 金丸◆ 19:00~19:45 ノリノリエアロ 川上 20:00~21:00	9:15~9:45 あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45 リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45 ZUMBA 古賀 10:30~11:15 RELAX 11:30~12:30 やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45 ファイトdeエアロ 古賀 12:00~12:45 CENTERGY GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00 M POWER GROUP POWER45 金丸◆ 14:15~15:00
21:00 21:15 21:30 21:45 22:00						JOYFIT 24
					初心者の方向け 男性スタッフ◆	