

2月スタジオプログラム

【スタジオレッスン参加時の注意事項】

①水分補給はこまめに行ってください。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スタジオ内で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ください。

2026/2/1~2/28

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
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
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45
22:00

ピラティス
浦野◆
9:15~10:15

ZUMBA
ヤニナ
10:30~11:15

CHOREOLOGY
SUBSCRIPTION

CHOREOLOGY
FUKU
11:30~12:30

美脚ヨガ
高垣
12:45~13:30

ビューティーパールヴィス
MAI
13:45~14:30

fight

GROUP fight45
近澤◆
14:45~15:30

POWER

GROUP POWER60
中川
19:00~20:00

groove

GROUP groove45
中川
20:15~21:00

らくらくエアロ
中谷
9:45~10:30

バランスコーディネーション
岡本
10:45~11:45

ヨガ
岡本
12:00~13:00

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

POWER
CENTERGY

GROUP CENTERGY45
HISAKO
19:15~20:00

fight

GROUP fight45
奥山◆
20:15~21:00

あさヨガ
Yurina
9:30~10:15

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

かんたんJAZZダンス
ERI
19:00~19:45

HIPHOP
ERI
20:00~21:00

やさしいエアロ
山岸
9:30~10:15

フローヨガ
Chiharu
10:30~11:30

POWER
lion

SALSATION
FUKU
11:45~12:45

CENTERGY

GROUP CENTERGY45
HISAKO
13:00~13:45

fight

リトモス
MAYUMI
14:00~14:45

ピラティス
MAYUMI
15:00~15:45

POWER

GROUP POWER45
渡部◆
19:15~20:00

fight

GROUP fight45
近澤◆
20:15~21:00

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

ダンスエアロ
大倉
12:15~13:00

バランスコーディネーション
大倉
13:15~14:15

fight

GROUP fight45
奥山◆
14:30~15:15

ボールストレッチ
家喜
15:30~16:00

POWER

GROUP POWER45
金丸◆
19:00~19:45

プリプリエアロ
川上
20:00~21:00

リラックスヨガ
Sachiko
9:15~10:15

ZUMBA
森本
10:30~11:15

リトモス
MAYUMI
11:30~12:30

ハタヨガ
谷
12:45~13:45

かんたんステップ
谷
14:00~14:30

やさしいエアロ
谷
14:45~15:30

あさヨガ
Ryoma◆
9:15~9:45

リラックスヨガ
Ryoma◆
10:00~10:45

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

POWER

GROUP POWER45
金丸◆
14:15~15:00

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24