

3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下さい。

2026/3/1~3/31

	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	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15		あさヨガ Yurina 9:30~10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15	あさヨガ 高垣 9:15~9:45	リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15	あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45
10:00		らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30			らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45		リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
10:15							
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15		美筋ヨガ Yurina 10:30~11:30	フローヨガ Chiharu 10:30~11:30		ZUMBA 森本 10:30~11:15	
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45					
11:15	CHOREOLOGY SUBSCRIPTION						
11:30							
11:45	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30		らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
12:00		ヨガ 岡本 12:00~13:00					ファイトdeエアロ 古賀 12:00~12:45
12:15							
12:30							
12:45	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30						
13:00		M POWER	リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	担当変更			CENTERGY
13:15				GROUP CENTERGY45 家喜 13:00~13:45 3月19日から家喜 GROUP CENTERGY45開始		ハタヨガ 谷 12:45~13:45	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
13:30		GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00					
13:45							
14:00	ビューティーペルヴィス MAI 13:45~14:30		パワーヨガ 浅井 14:00~14:45				
14:15							
14:30	fight						
14:45		フラダンス 市川 14:15~15:15					
15:00	GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00		卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30		卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00					
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	M POWER 担当変更						
19:15							
19:30	GROUP POWER60 渡部◆ 19:00~20:00		かんたんJAZZダンス ERI 19:00~19:45				
19:45		GROUP CENTERGY45 HISAKO 19:15~20:00					
20:00							
20:15	CENTERGY 内容・担当変更						
20:30							
20:45	GROUP CENTERGY45 家喜 20:15~21:00	GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00					
21:00							
21:15							
21:30	3月16日から家喜 GROUP CENTERGY45開始						
21:45							
22:00							

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24