

6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。

2026/6/1~6/30

	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 FUKU 11:30~12:30						やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:30			らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
11:45		ヨガ 岡本 12:00~13:00					
12:00				SALSATION FUKU 11:45~12:45			フィット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		リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 家喜 13:00~13:45		ハタヨガ 谷 12:45~13:45	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
13:00		GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00					
13:15			パワーヨガ 浅井 14:00~14:45				
13:30							
13:45							
14:00	ビューティーペルヴィス MAI 13:45~14:30						
14:15		フラダンス 市川 14:15~15:15					
14:30							
14:45							
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		卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00					
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
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							
20:30	GROUP CENTERGY45 家喜 20:15~21:00						
20:45		GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00					
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

■休館期間のご案内
 6月22日(月)9:00 ~ 6月25日(木)9:00まで
 上記期間中は館内設備工事の為、休館とさせていただきます。
 スタジオプログラムを含む、館内全てのサービスがご利用いただけませんので
 予めご了承下さい。
 会員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い
 申し上げます。

時間変更
 GROUP POWER45
 金丸◆
 19:15~20:00
 担当・内容変更
 GROUP CENTERGY45
 HISAKO
 20:15~21:00

初心者の方向け
 男性スタッフ◆

JOYFIT 24