

10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。

2026/10/1~10/31

	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					 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
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			
10:00					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			ZUMBA 森本 10:30~11:15	
11:00		 GROUP CENTERGY60 HISAKO 10:45~11:45					
11:15	CHOREOLOGY SUBSCRIPTION				 太極拳 星山 11:00~12:00		 やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:30							
11:45	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30		らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30	 FITHOP FUKU 11:45~12:45		リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
12:00							
12:15		ヨガ HISAKO 12:00~13:00					ファイトdeエアロ 古賀 12:00~12:45
12:30							
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30		リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45			ハタヨガ 谷 12:45~13:45	
13:15				 GROUP CENTERGY45 家喜 13:00~13:45			 GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
13:30		 GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00					
13:45					バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15		
14:00	ビューティーパールヴィス MAI 13:45~14:30		パワーヨガ 浅井 14:00~14:45			 かんたんステップ 谷 14:00~14:30	
14:15		 フラダンス 市川 14:15~15:15					 GROUP POWER45 金丸◆ 14:15~15:00
14:30							
14:45					 GROUP fight45 奥山◆ 14:30~15:15	 やさしいエアロ 谷 14:45~15:30	
15:00	 GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15		 卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45					
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							
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	 GROUP POWER45 渡部◆ 19:15~20:00	 GROUP POWER45 金丸◆ 19:15~20:00		
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	 GROUP CENTERGY45 家喜 20:15~21:00	 GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00	 HIPHOP ERI 20:00~21:00	 GROUP fight45 近澤◆ 20:15~21:00	 GROUP CENTERGY45 HISAKO 20:15~21:00		
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
						初心者の方向け 男性スタッフ◆ 	