11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】
❶水分補給はこまめに行って下さい。❷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。
❸体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。.❹スタジオ内での場所取りはお控え下さい。❺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。

2026/11/1〜11/30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15					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
9:30	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			
9:45		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
10:00						ZUMBA 森本 10:30〜11:15	
10:15		CENTERGY	美筋ヨガ Yurina 10:30〜11:30	フローヨガ Chiharu 10:30〜11:30			やさしいエアロ 古賀 11:00〜11:45
10:30	ZUMBA ヤニナ 10:30〜11:15	GROUP CENTERGY60 HISAKO 10:45〜11:45			太極拳 星山 11:00〜12:00	RUN&BIKE	
10:45				Fithop		リトモス MAYUMI 11:30〜12:30	ファイトdeエアロ 古賀 12:00〜12:45
11:00							
11:15	CHOREOLOGY			FITHOP FUKU 11:45〜12:45			
11:30	CHOREOLOGY FUKU 11:30〜12:30	ヨガ HISAKO 12:00〜13:00	らくらくエアロ 田村◆ 11:45〜12:30		ダンスエアロ 大倉 12:15〜13:00		CENTERGY
11:45				CENTERGY		ハタヨガ 谷 12:45〜13:45	GROUP CENTRGY60 HISAKO 13:00〜14:00
12:00				GROUP CENTERGY45 家喜 13:00〜13:45			
12:15		POWER	リラックスヨガ 浅井 12:45〜13:45		バランスコーディネーション 大倉 13:15〜14:15		
12:30	美脚ヨガ 高垣 12:45〜13:30	GROUP POWER45 渡部◆ 13:15〜14:00		RUN&BIKE			
12:45				リトモス MAYUMI 14:00〜14:45	fight	かんたんステップ 谷 14:00〜14:30	
13:00		フラダンス 市川 14:15〜15:15	パワーヨガ 浅井 14:00〜14:45		GROUP fight45 奥山 14:30〜15:15		
13:15	ビューティーペルヴィス MAI 13:45〜14:30			ピラティス MAYUMI 15:00〜15:45		やさしいエアロ 谷 14:45〜15:30	
13:30							
13:45							
14:00		卓球教室(基本) 野末 15:45〜16:45					
14:15	GROUP fight45 近澤 14:45〜15:30						
14:30							
14:45							
15:00							
15:15		卓球教室(応用) 野末 17:00〜18:00					
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	POWER			POWER	CENTERGY 時間変更		
19:00	GROUP POWER60 渡部◆ 19:00〜20:00	バレトン MAYUMI 19:15〜20:00	かんたんJAZZダンス ERI 19:00〜19:45	GROUP POWER45 渡部◆ 19:15〜20:00	GROUP CENTERGY45 HISAKO 19:15〜20:00		
19:15							
19:30							
19:45					新規追加		
20:00	CENTERGY	fight		fight	ファイトdeエアロ 古賀 20:15〜21:00		
20:15	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			
20:30							
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◆

JOY FIT 24