

STUDIO & POOL Program

2025/4月

	金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール				
10:00																
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	プール工事中 プ ー ル 代 替 え レ ッ ス ン 表 を ご 覧 く だ さ い	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(堀内) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	プール工事中 プ ー ル 代 替 え レ ッ ス ン 表 を ご 覧 く だ さ い	ピラティス 10:15~11:00 (松 浦)		R-サイクル(高橋) 10:30~11:00 (整)	プール工事中				
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰 村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門 間)			ズンバ 11:30~12:15 (佐藤 秀樹)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)	R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15 (整)		ズンバ 11:15~12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。					
12:00	パレトン 12:00~12:45 (MIKI)	初めてステップ(星) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30 (整)		筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム		おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀 内)	GROUP POWER 12:05~12:50 (MASAKAZU)						
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (MIKI)	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) (整)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)				煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00 (佐藤 広美)	ファイティングシェイプ 13:00~13:45 (佐藤 秀樹)					
14:00	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋 守)	ピラティス 14:30~15:15 (松 浦)			GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	骨盤股関節を整える 15:10~15:50 (バーチャル)				ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45					
15:00	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	セルフフットセラピー 15:30~15:50 Ex core(高橋) 16:00~16:30				EX CORE(佐々木) 16:00~16:30				太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH 15:15~16:00 (高 橋)					
16:00						リラックス ヨガ 16:45~17:25 (バーチャル)				FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高 橋)	骨整体操 16:15~17:00 (堀 内)					
17:00	GROUP groove	バーベルエクササイズ GROUP POWER									体の軸を 整えるヨガ 17:15~18:05 (バーチャル)					
18:00																
19:00	スタジオ 変更	変更														
19:30	ベーシックヨガ 19:15~20:00 (浅 野)	BODY RUSH 15:15~16:00 (高 橋)														
20:00																
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)															
21:00																
21:30																
22:00																

お知らせ

映像レッスン導入開始!

映像レッスンとは? → 壁に投影される画面を見ながら行うレッスンです。誰でも気軽に参加でき、有名なインストラクターが楽しく、わかりやすく導いてくれます。

※プログラムの  表示のレッスンになります。

開始前にBスタジオにお越しください

※プログラムは1か月に1度変更となる予定です。

QRコードで
詳細が見られます



金曜	15:30~15:56	ストレッチ	30分
		セルフ・フットセラピー	
土曜	15:10~15:49	ボディデザイン	39分
		骨盤・股関節を整えて不調改善	
	16:45~17:35	ボディデザイン	50分
		リラックスヨガ	
日曜	17:15~18:07	ヨガ	52分
		体の軸を整えるヨガ	