

スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

2026年 1月～

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
10:00	ヨガ 9:50～10:40 Sato	プール 10:00～10:30 アクアウォーキング	初級エアロ 9:45～10:15 河田	ピラティス 9:50～10:40 YOSHIKO	RADICAL YOGA	ラテンエアロ 9:45～10:15 RINA
11:00	SALSATION 11:00～11:45 JUNKO		初級ステップ 10:30～11:00 河田	ZUMBA GOLD 11:00～11:30 YOSHIKO	ポルドブラ 10:30～11:00 片野	ピラティス 9:50～10:40 YUKI
12:00	機能改善エクササイズ 12:00～12:45 JUNKO		骨盤調整ストレッチ 11:15～12:00 地家	VR 10:00～12:30 LATIN DANCE	初中級エアロ 11:15～12:00 片野	ZUMBA 11:15～12:00 第1.3.5 YUKI／第2.4 TAKUTO
13:00			機能改善エクササイズ 12:30～13:15 滑田(なめた)	オリジナルダンス 13:15～14:00 Rie	VR 12:30～13:00 MEGADANZ	VR 12:30～13:00 LATIN DANCE
14:00	ZUMBA 14:00～14:45 棚橋		SALSATION 13:30～14:15 滑田(なめた)	はじめてスイム 14:00～14:30	背骨コソデ イヨンガ 13:30～14:15 和田	VR 13:30～14:00 UBOUND
15:00	ヨガ 15:00～15:45 Rie		VR 15:15～15:45 LATIN DANCE	中級エアロ 14:15～15:00 河田	初級エアロ 14:30～15:00 SAORI	VR 14:30～15:00 ELEVEN
16:00	トータルシェイプ 16:00～16:45 Shohei		VR 16:15～16:45 RADICAL YOGA	VR 15:30～16:00 UBOUND	ZUMBA 15:15～16:00 SAORI	VR 15:30～15:45 INTERVAL(15分)
17:00	VR 17:00～17:30 UBOUND		VR 17:15～17:45 HYPER C	VR 16:30～17:00 OXIGENO	VR 16:30～16:45 STRECHING (15分)	VR 16:00～16:30 MEGADANZ
18:00	VR 18:00～18:30 MEGADANZ		VR 18:00～18:15 STRECHING (15分)	VR 18:00～18:30 ELEVEN	VR 18:00～18:30 HYPER C	
19:00	ピラティス 19:00～19:45 YOSHIKO		VR 19:00～19:30 UBOUND	ZUMBA 19:00～19:45 河合	SALSATION 19:00～19:50 YAYOI	
20:00	VR 20:00～20:30 LATIN DANCE		VR 19:45～20:00 ELEVEN (15分)	VR 20:00～20:30 FIGHT DO		
21:00						

※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

- ※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。
- ※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただきます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。
- ※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。
- ※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。
- ※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。
- ※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。