

スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

2025年10月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	担当・時間変更 ヨガ Sato	プール 10:00~10:30	初級エアロ 9:45~10:15 河田	ピラティス 9:50~10:40 YOSHIKO		ラテンエアロ 9:45~10:15 RINA	プログラム・担当・時間変 ピラティス 9:50~10:40 YUKI	9:00
10:00			初級ステップ 10:30~11:00 河田		ポルトブラ 10:30~11:00 片野	ポルトブラ 10:30~11:15 RINA		10:00
11:00	SALSATION 11:00~11:45 JUNKO		骨盤調整ストレッチ 11:15~12:00 地家	ZUMBA GOLD 11:00~11:30 YOSHIKO	中級エアロ 11:15~12:00 片野	かんたんフラダンス 11:30~12:15 長谷川	ZUMBA 11:15~12:00 第1.3.5 YUKI/第2.4 TAKUTO	11:00
12:00	機能改善エクササイズ 12:00~12:45 JUNKO		機能改善エクササイズ 12:30~13:15 滑田(なめた)	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE		フラダンス・スクール 12:30~13:30 長谷川 ※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE	12:00
13:00		時間変更	SALSATION 13:30~14:15 滑田(なめた)	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	背骨ケア ヨギング 13:30~14:15 和田		VR 13:30~14:00 UBOUND	13:00
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 棚橋		はじめて スイム 14:00~14:30	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	14:00
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE	VR 15:30~16:00 UBOUND	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI		VR 15:30~15:45 INTERVAL(15分)	15:00
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~16:45 STRETCHING (15分)		VR 16:00~16:30 MEGADANZ	16:00
17:00	VR 17:00~17:30 UBOUND		VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)				17:00
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 18:00~18:15 STRETCHING (15分)	VR 18:00~18:30 ELEVEN	VR 18:00~18:30 HYPER C			18:00
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			19:00
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 19:45~20:00 ELEVEN (15分)	VR 20:00~20:30 FIGHT DO				20:00
21:00								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けます。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。

