

スタジオ教室プログラム

2026.7月

	月		火		水		木		金		土	
朝	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (20)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (20)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (20)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (20)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (20)		
	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (20)
	11:00 ～ 11:45	ヨガ(18) 石橋	11:00 ～ 11:30	ボディーフロー (15) スタッフ	11:00 ～ 11:45	エアロピクス(15) 泉	11:00 ～ 11:45	ZUMBA ®(15) 田畑	11:00 ～ 11:45	パレトン(15) 高橋		
									13:00 ～ 13:45	ZUMBA ®(15) エリー		
昼	14:00 ～ 14:45	ZUMBA®step(12) 田畑	14:00 ～ 14:45	K-popダンス(15) 濱田	14:00 ～ 14:30	ボディーフロー(15) スタッフ	14:00 ～ 14:45	第1,3,5(木) ピラティス(15) 藤川	14:00 ～ 14:20	ストレッチ (20)	14:00 ～ 14:45	アロママッサージ &ストレッチボール (15) スタッフ
							14:00 ～ 14:30	第2,4(木) HOTストレッチ& ヨガ (15) スタッフ				
夜	20:00 ～ 20:30	HOTストレッチ &ヨガ (15) スタッフ	20:00 ～ 20:20	HIITトレーニング (9) スタッフ	19:15 ～ 20:00	ヨガ (15) 山中	19:30 ～ 20:15	ピラティス (15) 藤川				

9:30～
予約開始

10:00～
予約開始

10:00～
予約開始

12:00～
予約開始

13:00～
予約開始

レッスン開始
1時間前より
予約開始

(20) (15) ⇒定員人数

	アクティブ系
	調整系
	癒し系

★予約カードについて★

レッスン開始の1時間前よりジム内受付にて予約カードを設置致します。
お一人様1枚までとさせて頂き、ご本人様分のみお取りください。