

2024年11月~ スタジオプログラム



難易度は次の順になります。「はじめて」→「かんたん」→「チャレンジ」→「エンジョイ」→「エキサイティング」

| | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | 22:00 | |
|-----|--|------|-------|--------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|---------------------------------------|--|--|-------|-------|-------|-------|--|
| 月曜日 | | | | 10:30~11:10 ▲バレトン 吉村 | 11:25~12:15 ▲ヨガ 吉村 | 12:30~13:10 ▲コア トレーニング 山添 | 13:25~14:10 ZUMBA 新井 | 14:25~15:15 ▲骨盤調整 勝見 | | 16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) ミユ | 17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) ミユ | | | | | | | | | 19:00~19:45 ZUMBA 吉羽 | 20:00~20:40 ▲ピラティス 吉羽 | 20:55~21:45 エンジョイ エアロ 松本 **** | | | | | | |
| 火曜日 | | | | 10:30~11:10 ▲ピラティス 木瀬 | 11:25~12:10 チャレンジ エアロ 前田祐 *** | 12:25~13:15 エンジョイ エアロ 小谷 **** | 13:30~14:05 はじめて エアロ 小谷 * | 14:20~15:10 ▲パワーヨガ 内藤 | | 15:35~16:25 ▲フラダンス 織川 | | | | | | | | | | 19:00~19:50 エキサイティング エアロ 吉田 ***** | 20:05~20:55 エンジョイ エアロ 東 **** | 21:10~21:50 はじめて ステップ 東 * | | | | | | |
| 水曜日 | | | | 10:30~11:20 ▲ヨガ 松下 | 11:35~12:15 はじめて エアロ 犬山 * | 12:30~13:10 ▲青竹体操 山本 | 13:25~14:15 ▲カキラ 松原 | 14:30~15:15 かんたん エアロ 前山 ** | | 16:00~16:45 STARアカデミー (kinderクラス) 辻野 | 17:00~18:00 STARアカデミー (kidsクラス) 辻野 | | | | | | | | | 19:00~19:45 フット キャンプ 山本 | 20:00~20:40 ボール 辻野 | 20:55~21:45 ▲ピラティス 木瀬 | | | | | | |
| 木曜日 | | | | 10:30~11:15 ZUMBA 新井 | 11:30~12:20 ▲気功 小島七 | 12:35~13:20 ラテンエアロ 小島七 | 13:35~14:20 チャレンジ ステップ 濱崎 *** | 14:35~15:25 ▲メンテナンス ヨガ 頼角 | | 16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Tsgumin | 17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Tsgumin | | | | | | | | | 19:00~19:45 チャレンジ エアロ 福嶋 *** | 20:00~20:50 ▲骨盤矯正 津野 | 21:05~21:45 ▲ヨガ 吉村 | | | | | | |
| 金曜日 | | | | 10:30~11:15 かんたん エアロ 山添 ** | 11:30~12:20 ▲ヨガ 三好 | 12:35~13:05 ボディ メイク 丸山 | 13:20~14:00 はじめて ステップ 犬井 * | 14:15~15:05 エキサイティング エアロ 桐村 ***** | | | | | | | | | | | | | 19:00~19:50 シェイプアップ ダンス 中藤 | 20:05~20:55 シェイプ ボクシング 山本 | 21:10~21:50 ▲ 週替わり レッスン 山本 | | | | | |
| 土曜日 | 9:00~10:00 JAZZ HIP-HOP (小学生クラス) Tsgumin | | | 10:30~11:15 かんたん エアロ 前田祐 ** | 11:30~12:20 ▲ヨガ 前田祐 | | 13:00~13:45 ZUMBA 長尾 | 14:00~14:45 チャレンジ エアロ 岡田 *** | 15:00~15:50 ▲機能改善 ストレッチ 岡田 | | | | | | | | | | | | 19:00~19:50 ▲メンテナンス ヨガ 頼角 | 20:05~20:45 はじめて エアロ 東 * | (金曜) 週替わり 21:10~21:50 1・3週目 リラックスストレッチ 2・4週目 青竹体操 | | | | | |
| 日曜日 | | | | 10:30~11:05 はじめて エアロ 大崎 * | 11:20~12:10 エンジョイ エアロ 大崎 **** | | | 14:15~14:55 ボール 小田 | 15:10~16:00 ▲タイ式ヨガ 小田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ▽レギュラー会員はスタジオ参加券が必要です (無料参加時はフロントまで要申請) 平 日 9:30~22:30 ▽最終入館は営業終了30分前までとなります
- ▽「▲」マークは靴を履かないレッスンです 土 曜 9:00~21:30 ▽営業終了5分前までマシンフロア利用できます
- ▽レッスン開始10分以降は一切ご入場頂けません 日曜・祝日 9:00~19:00 ▽駐車場は3時間無料です(1時間：200円)