

# 2025年1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				10:30~11:15 バレトン 吉村	11:30~12:20 ▲ヨガ 吉村	12:35~13:15 ▲コア トレーニング 山添	13:30~14:15 ZUMBA 新井	14:30~15:20 ▲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 ブート 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) Tsumumin	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Tsumumin									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) Tsumumin			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 *	11:20~11:55 はじめて ステップ 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)