

2025年5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 辻		11:30～12:20 ▲ヨガ 辻		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) ユキ		17:15～18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) ユキ				19:00～19:45 ZUMBA 吉羽		20:00～20:40 ▲コンディ ショニング& ストレッチ 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		20:00～20:50 ▲ピラティス 木瀬		21:05～21:45 ボール 辻野		
木曜日	(木曜) 月替わり 13:35～14:25 偶数月 エンジョイエアロ 奇数月 チャレンジステップ			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		13:35～14:25 月替わり レッスン 濱崎 ****		14:40～15:30 ▲メンテナンス ヨガ 頼角			16:00～17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Tsugumin		17:15～18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Tsugumin				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 辻		
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 エアロ 犬井 *		14:15～15:00 かんたん ステップ 犬井 **									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) Tsugumin			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				10:30～11:10 はじめて エアロ 大崎 *		11:25～12:05 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)

▽「▲」マークは靴を履かないレッスンです

▽レッスン開始10分以降は一切ご入場頂けません

平 日 9:30～22:30

土 曜 9:00～21:30

日曜・祝日 9:00～19:00

▽最終入館は営業終了30分前までとなります

▽営業終了5分前までマシンフロア利用できます

▽駐車場は3時間無料です(1時間：200円)