

2025年10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		11:30~12:20 ▲ヨガ		12:35~13:15 ▲コアトレーニング		13:30~14:15 ZUMBA		14:30~15:20 ▲骨盤調整			16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス)		17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス)				19:00~19:45 ZUMBA		20:00~20:40 ▲コンディショニング&ストレッチ		20:55~21:45 エンジョイエアロ		
火曜日				10:30~11:10 ▲ピラティス		11:25~12:10 チャレンジエアロ		12:25~13:15 エンジョイエアロ		13:30~14:05 はじめてエアロ		14:20~15:10 ▲パワーヨガ		15:35~16:25 ▲フラダンス							19:00~19:50 エキサイティングエアロ		20:05~20:55 エンジョイエアロ		21:10~21:50 はじめてステップ		
水曜日				10:30~11:20 ▲ヨガ		11:35~12:15 はじめてエアロ		12:30~13:10 ▲青竹体操		13:25~14:15 ▲カキラ		14:30~15:15 かんたんエアロ			16:00~16:45 STARアカデミー (kinderクラス)		17:00~18:00 STARアカデミー (kidsクラス)				19:00~19:45 ブートキャンプ		20:00~20:50 ▲ピラティス		21:05~21:45 交替わりレッスン		
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		11:30~12:20 ▲気功		12:35~13:20 ラテンエアロ		13:35~14:25 月替わりレッスン		14:40~15:30 ▲メンテナンスヨガ			16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス)		17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス)				19:00~19:45 チャレンジエアロ		20:00~20:50 ▲骨盤矯正		21:05~21:45 ▲ヨガ		
金曜日				10:30~11:15 かんたんエアロ		11:30~12:20 ▲ヨガ		12:35~13:05 ボディメイク		13:20~14:00 はじめてエアロ		14:15~15:00 かんたんステップ									19:00~19:50 シェイプアップダンス		20:05~20:55 シェイプボクシング		21:10~21:50 ▲交替わりレッスン		
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		11:30~12:20 ▲ヨガ			13:00~13:45 ZUMBA		14:00~14:45 チャレンジエアロ		15:00~15:50 ▲機能改善ストレッチ								19:00~19:50 ▲メンテナンスヨガ		20:05~20:45 はじめてエアロ				
日曜日				10:30~11:10 はじめてエアロ		11:25~12:05 はじめてステップ					14:15~14:55 ボール		15:10~16:00 ▲タイ式ヨガ														

▽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)

(水曜) 交替わり

21:05~21:45

1・3週目 ボール

2・4週目 リズミトレーニング

(金曜) 交替わり

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