

2026年4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) ハナ | | 17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) ハナ | | | | | 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 ▲腸活ヨガ 辻 | | 14:30~15:15 かんたん エアロ 前山 ** | | | | | | | | | 19:00~19:45 ブート キャンプ 山本 | | 20:00~20:50 ▲ピラティス 木瀬 | | | | | |
| 木曜日 | | | (木曜) 月替わり 13:40~14:30 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 山崎 | | 11:30~12:20 ▲バレエ ストレッチ 山崎 | | 12:40~13:25 かんたん エアロ 濱崎 ** | | 13:40~14:30 月替わり レッスン 濱崎 **** | | 14:45~15:35 ▲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 *** | | 20:00~21:15 ▲骨盤矯正 津野 | | | | | |
| 金曜日 | | | | 10:30~11:15 かんたん エアロ 山添 ** | | 11:30~12:20 ▲カキラ 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 週替わり レッスン 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) 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 * | | | | |
| 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 | | | | | | | | | (金曜) 週替わり 14:15~15:00 1・3週目はじめてステップ 2・4週目かんたんステップ | | (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 | | | | |

▼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)