

2026年8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 濱崎 ****			
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 ▲陽活ヨガ 辻		14:30~15:15 かんたん エアロ 前山 **									19:00~19:45 フット 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 犬山 **		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)

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)