

'26 4&5 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

Fri. 金曜				Sat. 土曜				Sun. 日曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ					10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子				10:00
11:00	10:30~11:15 バレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香				10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子				11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			11:00
12:00	11:45~12:30 Fun!Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香				12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			11:45~12:30 CENTERGY YUKA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美			12:00
13:00	13:00~13:30 POWER CARDIO TAKUMA					13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		13:00~13:20 はじめてマシンツアー	13:00~13:45 POWER TAKUMA			13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー	13:00
14:00	14:15~14:45 UBOUND CHIAKI	14:00~14:45 身体改善ヨガ SHUNYA		13:15~13:45 フリーウェイトレクチャー				14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー				14:00~14:20 はじめてマシンツアー	14:00
15:00									14:15~14:45 DARUMA スタッフ			13:45~14:30 ウォーターシェイプ 新野正法	14:00
16:00					15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO			15:10~15:55 FIGHT DO SHUNYA				15:00
17:00					16:05~16:50 BODYATTACK KAZUKI	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO			16:20~16:50 MEGADANZ YUKA	16:00~16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美		16:15~17:00 スイムトレーニング TAKUMA	17:00
18:00					17:10~17:40 FIGHT DO REINA				17:10~17:55 Fun!Fun! エアロ 長尾佳美			17:15~17:45 パーソナルスイム TAKUMA	18:00
19:00					18:15~19:00 MEGADANZ YOSHITO								19:00
20:00	19:20~20:05 UBOUND REINA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ											20:00
21:00	20:30~21:15 CENTERGY CHINATSU	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里									21:00
22:00	21:35~22:20 ZUMBA Yukii	21:45~22:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ											22:00
23:00													23:00

スタジオプログラム参加時のお願い

- レッスン開始時間になりましたら、ご自身の場所にて待機をお願いいたします。
- スマートフォンはマナーモードに設定のうえ、レッスン中の操作はお控えください。
- 場所の移動は、インストラクターの許可がある場合を除きご遠慮ください。
- インストラクターの指示以外での声出しはご遠慮ください。
- 休憩後は速やかに元の位置へお戻りください。
- 途中入室・途中退室はご遠慮いただいております。

○ 各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!



'26 4&5 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Mon. 月曜				Tue. 火曜				Wed. 水曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子		ilex NEO ILEXNEO	10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 田中光代	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子		ilex NEO ILEXNEO	11:00
12:00	11:45~12:30 かたんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO		¥12:00~12:30 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 パワーヨガ Misaki	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かたんエアロ 田中光代	12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里	12:00
13:00	13:00~13:45 CENTERGY KAZUKI			¥12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:45 MEGADANZ 週替わり	1, 3, 5週目/REINA 2, 4週目/YUKA	13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー	¥13:15~13:45 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:30 FIGHT DO SHUNYA	12:50~13:35 リフレッシュヨガ 丸山成子	13:00~13:20 はじめてマシンツアー	ilex NEO ILEXNEO	13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:10~14:55 身体改善ヨガ KAZUKI	14:00~14:20 はじめてマシンツアー	ilex NEO ILEXNEO	14:15~14:45 DARWIN BOX スタッフ	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO		¥14:45~15:15 パーソナルスイム TAKUMA	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子			ilex NEO ILEXNEO	14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00	ilex NEO ILEXNEO			ilex NEO ILEXNEO	ilex NEO ILEXNEO	マシンツアー&フリーウェイトレクチャー開催! \ご予約不要! どなたでもお気軽にご参加いただけます。 トレーニング種目やマシンの使い方をご案内いたします。開始時間になりましたらカウンターまでお越しください。		ilex NEO ILEXNEO				ilex NEO ILEXNEO	17:00
18:00													18:00
19:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保	19:00~19:20 はじめてマシンツアー		19:20~19:50 BODYATTACK YUKA	18:30~19:15 パワーヨガ【常温】 Misaki		19:00~19:30 SupYoga スタッフ		18:30~19:15 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ スタッフ	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー		19:00
20:00	19:20~20:05 FIGHT DO KAZUKI	19:50~20:20 筋膜リリースストレッチ スタッフ			20:10~20:55 FIGHT DO YUKA	19:30~20:00 リフレッシュヨガ【常温】 Misaki	19:30~19:50 フリーウェイトレクチャー	20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:25 ナチュラルヨガ 武藤友加里			20:00
21:00	20:30~21:00 UBOUND YUKA			20:15~21:00 スイムトレーニング TAKUMA		20:30~21:15 CENTERGY【常温】 REINA			20:40~21:25 BODYATTACK 週替わり	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ			21:00
22:00	21:20~22:05 CENTERGY CHIAKI				21:20~22:05 POWER TAKUMA			1, 3, 5週目/REINA 2, 4週目/YUKI	21:45~22:15 FIGHT DO REINA				22:00
23:00													23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

