

'26 6&7 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 水野万由美				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			10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子	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		13:15~13:45 フリーウェイトレクチャー	13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏		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 スタッフ		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 スタッフ	14:00~14:45 身体改善ヨガ SHUNYA						14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー	14:15~14:45 DARUMA スタッフ		14:00~14:20 はじめてマシンツアー	13:45~14:30 ウォーターシェイプ 新野正法	14:00
15:00					15:00~15:45 UBOUND TAKUMA	14:45~15:30 パワーヨガ HIRO			15:10~15:55 FIGHT DO SHUNYA				15:00
16:00					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	16:00
17:00					17:10~17:40 FIGHT DO REINA				17:10~17:55 オリジナルエアロ 長尾佳美			17:15~17:45 パーソナルスイム TAKUMA	17:00
18:00					18:00~18:45 MEGADANZ REINA								18:00
19:00			18:45~19:05 はじめてマシンツアー										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 CHIAKI	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												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 6&7 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 ナチュラルヨガ 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 かんだんエアロ 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 かんだんエアロ 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週目/REINA 2.4週目/YUKA 13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO		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	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				¥14:45~15:15 パーソナルスイム TAKUMA	14:00~14:45 Fun! Fun! エアロ 丸山成子		ilex NEO ILEXNEO	14:00	
16:00						<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>夏に向けたイチオシレッスン!</p>  <p>バーベルで効率よく全身トレーニング👏 筋力アップ+脂肪燃焼で引き締め効果 抜群! 初心者・女性の方も安心してご 参加いただけます👏 夏本番に向けて、 理想のカラダづくりを始めましょう👏</p> </div>								16:00
17:00	ilex NEO ILEXNEO			ilex NEO ILEXNEO	ilex NEO ILEXNEO				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	19:45~20:30 パワーヨガ 太田もえ			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	19:20~20:05 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	20:45~21:30 ナチュラルヨガ 太田もえ				20:20~21:05 CENTERGY REINA		21:00~21:45 スイムトレーニング TAKUMA	20:30~21:00 POWER スタッフ	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 POWER TAKUMA				21:30~22:15 MEGADANZ REINA				21:20~22:05 BODYATTACK 週替わり				22:00	
23:00								1.3.5週目/REINA 2.4週目/YUKI					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!

