

# スタジオプログラム

# 4月/2025

午前

午後

夜

月 (mon)	火	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日・祝 (sun)
<b>9:30 OPEN</b>						
<p><b>めざましストレッチ20'</b> ☺ 9:45~ (定員30)</p> <p><b>エアロ (初級) 30'</b> 📖 10:20~ (定員30)</p> <p><b>ベーシックヨガ45'</b> 📖 11:15~ (定員30) アロマ焚きます</p>	<p><b>休館日</b></p>	<p><b>25 エアロピクス60'</b> 📖 9:45~ (展示ホール)</p> <p><b>ラジオ体操&amp;ストレッチ20'</b> ☺ 9:45~ (定員30)</p> <p><b>ステップ (初級) 40'</b> 📖 10:20~ (定員23)</p> <p><b>groove グルーヴ45'</b> 📖 11:15~ (定員30)</p>	<p><b>めざましストレッチ15'</b> ☺ 9:45~ (定員30)</p> <p><b>エアロ (初級) 30'</b> 📖 10:15~ (定員30)</p> <p><b>エアロ (中級) 45'</b> 📖 11:00~ (定員30)</p>	<p><b>めざましストレッチ20'</b> ☺ 9:45~ (定員30)</p> <p><b>脂肪燃焼サーキット45'</b> 📖 10:20~ (定員25)</p> <p><b>入門ヨガ45'</b> ☺ 11:20~ (定員30)</p> <p>スボラ教室開催の為 一般の利用はできません 12:45~13:45</p> <p><b>エアロ (初中級) 45'</b> 📖 14:00~ (定員30)</p>	<p><b>ステップ (中級) 45'</b> 📖 11:00~ (定員23)</p> <p>※不定期開催 <b>WEB申込レッスン</b> ☺ (日時・内容は別紙参照)</p> <p><b>25 トランポピクス45'</b> 📖 13:30~ (スボラ会員優先)</p> <p><b>ファイドウ45'</b> 📖 14:30~ (定員30)</p>	<p><b>めざましストレッチ20'</b> ☺ 9:45~ (定員30)</p> <p><b>週替わりプログラム45'</b> 📖 10:30~ (別紙参照)</p> <p><b>週替わりプログラム45'</b> 📖 14:00~ (別紙参照)</p> <p>週替わりの内容は、 別紙をご覧ください。</p>
<p><b>ステップ (中級) 45'</b> 📖 14:00~ (定員23)</p>		<p><b>ベーシックヨガ60'</b> 📖 13:30~ (定員30)</p>	<p><b>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 14:00~ (定員30)</p>	<p><b>エアロ (初中級) 45'</b> 📖 14:00~ (定員30)</p>	<p><b>ファイドウ45'</b> 📖 14:30~ (定員30)</p>	<p><b>週替わりプログラム45'</b> 📖 14:00~ (別紙参照)</p>
<p><b>ひきしめE X15'</b> ☺ 18:00~ (定員30)</p> <p><b>groove グルーヴ導入10周年記念 グルーヴ60'</b> 📖 18:30~ (定員30)</p>		<p><b>ステップ (中級) 45'</b> 📖 18:45~ (定員23)</p>	<p><b>ファイドウ45'</b> 📖 18:45~ (定員30)</p>	<p><b>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 18:45~ (定員30)</p>	<p><b>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 18:45~ (定員30)</p>	<p><b>週替わりレッスン45'</b> 📖 19:15~ (別紙参照)</p>
<p><b>ステップ (初級) 45'</b> 📖 19:50~ (定員23)</p>		<p><b>エアロ (初級) 45'</b> 📖 19:50~ (定員30)</p>	<p><b>ベーシックヨガ45'</b> 📖 20:00~ (定員30)</p>	<p><b>ピラティス45'</b> 📖 19:50~ (定員30)</p>	<p><b>ピラティス45'</b> 📖 19:50~ (定員30)</p>	<p><b>【注意事項】</b> 受付は開始1時間前よりトレーニングルームにて行います。 各クラスは先着順となります。代理申込はできません。 安全上、クラス開始後の参加はお断りしております。</p>

4月限定

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります