

# スタジオプログラム

# 8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35)</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>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35)</p> <p><b>ベーシックヨガ60'</b> 📖 13:30～ (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35)</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>ランボピクス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>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 14:00～ (定員30)</p>	<p><b>エアロ (初級) 45'</b> 📖 18:45～ (定員35)</p> <p><b>ステップ (初級) 45'</b> 📖 19:50～ (定員23)</p>	<p><b>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 18:45～ (定員30)</p> <p><b>ピラティス45'</b> 📖 19:50～ (定員30)</p>	<p><b>週替わりレッスン45'</b> 📖 19:15～ (別紙参照)</p>	<p>日曜・祝日は 17:00 退館となります。</p>
<p><b>ひきしめEX15'</b> 😊 18:15～ (定員30)</p> <p><b>groove グルーヴ45'</b> 📖 18:45～ (定員35)</p> <p><b>ステップ (初級) 45'</b> 📖 19:50～ (定員23)</p>		<p><b>ステップ (中級) 45'</b> 📖 18:45～ (定員23)</p> <p><b>エアロ (初級) 45'</b> 📖 19:50～ (定員35)</p>	<p><b>ファイドウ45'</b> 📖 18:45～ (定員30)</p> <p><b>ベーシックヨガ45'</b> 📖 20:00～ (定員30)</p>	<p><b>ZUMBA ズンバ45'</b> 📖 18:45～ (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>	

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります