

スタジオプログラム

3月/2026

午前

午後

夜

月 (mon)	火	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日・祝 (sun)
9:30 OPEN						
<p>めざましストレッチ20' 9:45~ (定員30)</p> <p>エアロ (初級) 30' 10:20~ (定員35)</p> <p>ベーシックヨガ45' 11:15~ (定員30) アロマ焚きます</p>	<p>エアロピクス60' 9:45~ (展示ホール)</p> <p>ラジオ体操&ストレッチ20' 9:45~ (定員30)</p> <p>ステップ (初級) 40' 10:20~ (定員25)</p> <p>groove グルーヴ45' 11:15~ (定員35)</p>	<p>めざましストレッチ15' 9:45~ (定員30)</p> <p>エアロ (初級) 30' 10:15~ (定員35)</p> <p>エアロ (中級) 45' 11:00~ (定員30)</p>	<p>めざましストレッチ20' 9:45~ (定員30)</p> <p>脂肪燃焼サーキット45' 10:20~ (定員25)</p> <p>入門ヨガ45' 11:20~ (定員30)</p>	<p>※不定期開催 WEB申込レッスン (日時・内容は別紙参照)</p> <p>ステップ (中級) 45' 11:00~ (定員23)</p>	<p>めざましストレッチ20' 9:45~ (定員30)</p> <p>週替わりプログラム45' 10:30~ (別紙参照)</p>	
<p>ステップ (中級) 45' 14:00~ (定員23)</p>	<p>ベーシックヨガ60' 13:30~ (定員30)</p>	<p>ZUMBA ズンバ45' 14:00~ (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>エアロ (初中級) 45' 14:00~ (定員30)</p>	<p>※不定期開催 トランポピクス45' 13:30~ (スボラ会員優先)</p> <p>ファイドウ45' 14:30~ (定員30)</p>	<p>週替わりプログラム45' 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>ひきしめEX15' 18:15~ (定員30)</p> <p>groove グルーヴ45' 18:45~ (定員35)</p> <p>ステップ (初級) 45' 19:50~ (定員25)</p>	<p>ステップ (中級) 45' 18:45~ (定員23)</p> <p>エアロ (初級) 45' 19:50~ (定員35)</p>	<p>ファイドウ45' 18:45~ (定員30)</p> <p>ベーシックヨガ45' 20:00~ (定員30)</p>	<p>ZUMBA ズンバ45' 18:45~ (定員30)</p> <p>ピラティス45' 19:50~ (定員30)</p>	<p>週替わりレッスン45' 19:15~ (別紙参照)</p>		

【注意事項】
 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。

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります