

スタジオプログラム

4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/石元)</p> <p>ベーシックヨガ45' 11:15~ (定員30/村田) 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/石倉)</p> <p>groove グルーヴ45' 11:15~ (定員35/松井望)</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/嶋田)</p> <p>エアロ (中級) 45' 11:00~ (定員30/藤森)</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/松井望)</p> <p>入門ヨガ45' 11:20~ (定員30/村田)</p> <p>スポラ教室開催の為 一般の利用はできません 12:45~13:45</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/藤森)</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>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>ステップ (中級) 45' 14:00~ (定員23/藤森)</p>	<p>ベーシックヨガ60' 13:30~ (定員30/松井望)</p>	<p>ZUMBA ズンバ45' 14:00~ (定員30/松井美)</p>	<p>エアロ (初中級) 45' 14:00~ (定員30/土肥)</p>	<p>ファイドゥ45' 14:00~ (定員30/野村)</p>	<p>週替わりプログラム45' 17:00退館となります。</p>	<p>日曜・祝日は 17:00退館となります。</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/松井望)</p> <p>ステップ (初級) 45' 19:50~ (定員25/石倉)</p>	<p>ステップ (中級) 45' 18:45~ (定員23/寺尾)</p> <p>ファイドゥ45' 19:50~ (定員30/松永)</p>	<p>エアロ (初中級) 45' 18:45~ (定員30/西田)</p> <p>ベーシックヨガ45' 19:50~ (定員30/西田)</p>	<p>ZUMBA ズンバ45' 18:45~ (定員30/松井美)</p> <p>ピラティス45' 19:50~ (定員30/松井美)</p>	<p>週替わりレッスン45' 19:15~ (別紙参照)</p>	<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。</p>	

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります