

2024年1月~3月スタジオタイムスケジュール

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
休館日	10:00												
	15												
	30												
	健康体操 10:40~11:10 小山 まゆみ	太極拳 10:40~11:10 イナミ (VR)	マットピラティス 10:30~11:15 高橋 ますみ	肩痛・膝痛改善 10:30~11:00 藤本 成紀 (VR)	太極拳 10:30~11:00 富田 真弓	提携幼稚園	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	提携幼稚園	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	初中級ダンスエアロ 10:45~11:30 有田 麻里子 (VR)	ストレッチ 10:25~10:40 袖山 悦子	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15	
	11:00												
	15												
	30												
	エアロビクス初級 11:25~12:10 小山 まゆみ	パワーヨガ 11:35~12:05 山田 たか子	筋コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	腰周りスッキリストレッチ 11:10~11:40 畑田 美紀 (VR)	ヨガ 11:15~12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30~12:15 中根 奈美子	リズム体操 11:45~12:15 MAKI	ボディパンプ30 11:50~12:20 高橋 ますみ	機能改善エクササイズ 11:50~12:20 中根 奈美子	ボディステップ 11:40~12:40 木下 卓	コンディショニング 11:40~12:10 袖山 悦子	
	12:00												
	15												
	30												
	リラックスヨガ 12:25~13:25 山田 たか子	膝痛コンディショニング 12:20~12:40 藤本 成紀 (VR)	ルーシーダットン 12:15~13:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 12:25~13:10 魚原 大 (VR)	パワーヨガ 12:30~13:15 松田 明子	エアロビクス初級 12:30~13:15 戸部 晶子	エアロビクス初級 12:30~13:15 小山 まゆみ	RPM30 12:45~13:15 間根山 麻美	ボディアタック45 12:40~13:25 高橋 ますみ	avex dance master ※小学生 12:30~13:30		avex dance master ※小学生 12:30~13:30	
	13:00												
	15												
	30												
	エアロビクス初中級 13:40~14:25 八重樫 美由紀	ピラティス50 13:40~14:30 坪井 和佳子 (VR)	エアロビクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里	ピラティス50 13:20~14:10 坪井 和佳子 (VR)	エアロビクス初中級 13:30~14:15 戸部 晶子	ストレッチ 13:40~14:10 櫻井 紀代	ボディコンバット30 13:30~14:00 間根山 麻美	ストレッチ 13:40~14:10 松島 明香	エアロビクス初中級 13:45~14:30 太田 通	avex dance master ※年中~小学2年生 13:00~14:00	ヨガ 13:00~14:00 佐々木 智美	HIT30 13:50~14:20 塩田 恭平 (VR)	
	14:00												
	15												
	30												
	ヨガ 14:40~15:25 八重樫 美由紀	初級HIPHOP30 14:40~15:10 隈川 カ (VR)	ZUMBA 14:30~15:30 Marilyn	滝汗ダンス 14:20~14:30 杉吉 美有紀 (VR)	ボディコンバット30 14:30~15:00 袖山 悦子	フィットネスフラ 14:30~15:15 田淵 美菜子 (VR)	ボディパンプ30 14:15~14:45 佐藤 亜希子	初級ダンスエアロ 14:25~14:55 魚原 大 (VR)	ステップ中級 14:45~15:30 太田 通	avex dance master ※小学3年生~小学6年生 14:15~15:15	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa	ストレッチ&バレトン 14:35~15:05 井出 由起 (VR)	
	15:00												
	15												
	30												
	45												
16:00													
15													
30													
45													
17:00													
15													
30													
45													
18:00													
15													
30													
45													
ボディバランス30 18:15~18:45 洞口 東系美	avex dance master ※小学生 17:40~18:40	ボディコンバット30 18:30~19:00 RIKI	リラックスヨガ 18:30~19:00 清水 鮎美 (VR)	エアロビクス初中級 19:00~19:45 岩崎 早友里	RPM45 18:45~19:30 佐藤 亜希子	ボディバランス45 18:45~19:30 洞口 東系美	ダンスヒップホップ 19:00~19:45 YUKIKO (VR)	ボディアタック30 18:35~19:05 飯塚 翔馬	フラダンス (カルチャー) ※ご参加には 別途お申込みが必要です。	スタッフ滞在時間 10:00~18:30 スタッフ不在時間 18:30以降			
19:00													
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
21:00													
15													
30													
45													
22:00													
15													
30													

Aスタジオ定員33名
Aスタジオマット・ステップ台レッスン定員31名
Aスタジオ・エアロビクス定員30名
Bスタジオ定員18名
BスタジオRPM定員12名
バーチャル定員12名

有人営業時間
 火曜日~金曜日 : 10:00~22:30
 土曜日 : 10:00~20:00
 日曜日・祝日 : 10:00~19:00
休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日

スタジオカテゴリー
 LESMILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム
 エアロビクス・有酸素運動でシェイプアップ
 ダンス・楽しくストレス発散。スキル向上
 調整系・体の調子を整えてリフレッシュ
 バーチャルクラス・実際にインストラクターはおられません。
 映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

スタッフ滞在時間 10:00~19:30
 スタッフ不在時間 19:30以降

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く

レッスン開始**10分前**から入場可能となります。

参加ご希望の方は20分前からスタジオ前へお並び下さい。

安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。

は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。