

スタジオプログラム

() 内はレッスン時間 【 】 内は当日予約可能人数

2025.8～

	月曜日	火	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	9:30～10:20 (50) ゆるゆる コアエクササイズ 福島【20】	9:30～10:20 (50) 脂肪燃焼🔥 バレトン 福島【25】	9:30～10:20 (50) K-POPダンス 宮本【20】		10:00～11:00 (60) 楽しいベリーダンス 三國【20】	10:00～11:15 (75) フィットネス ヨガ 堀【20】
11:00	10:30～11:20 (50) ビギナーズ バレトン 福島【25】	10:30～11:00 (30) 癒されストレッチポール 福島【20】	10:30～11:10 (40) シェイプ テクニカル 宮本【20】			
12:00	11:30～12:30 (60) フィットネス太極拳 鍛冶本【20】	11:10～12:10 (60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	11:20～12:20 (60) 自力整体 前田【20】	11:10～12:10 (60) セルフリンパケア 藤尾【20】	11:25～12:10 (45) リズムダンス 堀【16】	
13:00	13:00～14:00 (60) 自力整体 CHISA【23】	12:20～13:05 (45) からだほぐす 藤尾【20】	12:30～13:30 (60) 自力整体 前田【20】	12:20～13:00 (40) お気軽 エアロビクス 藤尾【16】	12:20～13:20 (60) 鍛える! ボクササイズ 藤尾【16】	
14:00		13:15～14:15 (60) ラテン de エアロ 藤尾【16】		13:10～13:40 (30) ポール&ストレッチ 田中【20】		
15:00		14:30～15:30 (60) FITHOP RIE【16】	14:15～15:00 (45) 青竹フィットネス 岡澤【20】	13:50～14:50 (60) 身体引き締めピラティス 田中【20】		
16:00			15:05～16:20 (75) たっぷり燃やす ヨガ 岡澤【20】	15:00～16:00 (60) ZUMBA RIE【16】		
17:00						
18:00						
19:00	18:50～19:50 (60) シェイプ テクニカル 宮本【20】	19:00～20:00 (60) 鍛える! ボクササイズ 藤尾【20】	19:00～20:00 (60) バレエ エクササイズ 安田【20】	19:00～20:00 (60) らくらくエアロ 山崎【16】	19:00～20:00 (60) 楽しくバレトン 吉井【20】	
20:00	20:00～21:00 (60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	20:10～21:10 (60) 太極拳 鍛冶本【20】	20:10～21:10 (60) ストリートダンス 亘基【16】	20:10～21:10 (60) 太極拳 桧垣【20】	20:10～21:10 (60) ほっこり ヨガ 吉井【20】	
21:00						

