

2025 10～12月 タイムスケジュール【変更なし】

月		火		水		木		金		土	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00											10:00
10:15-10:50 タイチー&太極舞 😊 長林				10:30-11:10 😊 ZUMBA 長林		10:30-11:10 😊 ポル・ド・ブラ 森谷		10:30-11:10 😊 ステップ40 大槻		10:15-10:55 😊 ショーアップ エアロ 芳原	
		10:30-11:10 😊 ヨガ40 大槻									
11:00											11:00
11:00-11:30 からだジャンプ 長林				11:25-12:00 😊 パレトン・ソール 森谷		11:25-11:55 😊 ベーシック ピラティス 中里		11:25-11:55 😊 太極舞 大槻			11:10- 長林
		11:25-11:45 😊 青竹エクササイズ 大槻									
11:45-12:05 TRX 長林										11:40-12:40 予約有料 1.ピラティス・ツール 新田 2.アシュタンガヨガ 田中	
	12:20- 長林					12:05-12:25 😊 スタンディング ピラティス 中里		12:10-12:40 ヨガ&ピラティス 長林			
13:00		13:00-13:30 😊 【大】ボール エクササイズ 大槻		13:00-13:30 😊 Q-ren (フットケアplus) 長林		13:00-13:50 😊 太極拳24式 長林		12:50-13:50 フラ 春原		12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村	13:00
14:00										14:00-14:20 😊 バランス コーディネーション YUMIKO	14:00
						15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス		14:00-16:00クローズ		14:30-15:10 😊 ZUMBA YUMIKO	
15:00											15:00
16:00										15:20-16:05 😊 太極舞 長林	
17:00											
18:00	18:00-18:20 TRX 大槻	18:00-19:00 フラ 春原		18:30-19:00 😊 ステップ30 長林	18:35 予約有料 加藤	18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻		18:40-19:10 からだジャンプ 長林	18:05- 長林	16:20-17:00 😊 ヨガ40 長林	16:00
19:00	18:30-19:10 😊 ZUMBA 大槻	19:10-19:40 FITHOP 中里		19:10-19:50 😊 ZUMBA 加藤		19:10-19:50 😊 ZUMBA 秀					17:00
								19:20-19:50 😊 美姿勢 コンディショニング 長林	第2週 19:20 ステップ		
		19:50-20:30 😊 ZUMBA 中里									
20:00	20:10-20:40 😊 Q-ren (筋膜リリース) 大槻			20:00-20:40 😊 ヨガ&ピラティス 田中(靖)		20:00-20:40 😊 ヨガ40 大槻		20:00-20:40 😊 ステップ40 芳原	第2週 20:10 JHD 【予約 有料】		
21:00											
21:00 クローズ		21:00 クローズ		21:30 クローズ		21:00 クローズ		21:30 クローズ			
22:00											

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

😊 は初めての方も
安心してご参加できます

予約制レッスン

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ
め
😊 は初めての方も
安心してご参加できます

🟠 予約制レッスン