

# 2026 4~6月 タイムスケジュール 【クラス間は10分に統一されます】

	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												
10:15-10:50	😊 タイチー&太極舞 長林											
11:00			😊 10:30-11:10 ヨガ40 大槻		😊 10:30-11:10 ZUMBA 長林		😊 10:30-11:10 ポール・プラ 森谷		😊 10:30-11:10 ステップ40 大槻			
11:00-11:30	😊 11:00-11:30 ジャンプ 長林											4週休講 11:05 長林
11:40-12:00	😊 11:40-12:00 TRX 長林		😊 11:20-11:40 青竹エクササイズ 大槻		😊 11:20-11:55 パレトン・ソール 森谷		😊 11:20-11:50 ベーシック ピラティス 中里		😊 11:20-11:50 太極舞 大槻			11:40-12:40 予約有料 1&3ピラティス 新田 2.アシュタンガヨガ 田中 4.STRONG N 加藤
12:00		😊 12:15 長林					😊 12:00-12:20 スタンディング ピラティス 中里					
13:00	😊 13:00-13:30 美ストレッチ 長林		😊 13:00-13:30 バランスボール エクササイズ 大槻		😊 13:00-13:30 Q-ren (+シナプソロジー) 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 鞭打 野村
14:00												😊 14:00-14:20 バランス コーディネーション YUMIKO
15:00												14:30-15:10 ZUMBA YUMIKO
16:00												
17:00												😊 15:20-16:05 太極舞 長林
18:00												😊 16:20-17:00 ヨガ40 長林
18:30-19:20	😊 18:30-19:20 パレトン・フロー 森谷		18:00-19:00 フラ 春原		18:30-19:10 ステップ40 長林		😊 18:10-18:30 TRX 長林					😊 18:20 長林
19:00							😊 18:45-19:15 体幹30 (ダンベル) 秀					
19:30-20:00	😊 19:30-20:00 エアロ30 田中(有)		19:15-19:45 FITHOP 中里		😊 19:20-19:50 バランスボール エクササイズ 長林		😊 19:25-20:05 ZUMBA 秀		第2週休講 19:00-19:50 ZUMBA 佐倉			第2週 18:50 JHD 【予約 有料】
20:00	😊 20:10-20:40 Q-ren (筋膜リリース) 田中(有)		😊 19:55-20:35 ZUMBA 中里		😊 20:00-20:40 ヨガ&ピラティス 田中(靖)				😊 20:00-20:40 Danceエアロ 芳原			17:30 クローズ
21:00												
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												

😊 はじめてマーク  
初心者の方に推奨

😊 慣れない方でも  
安心参加のマーク

予約制レッスン