2026 7～9月 タイムスケジュール

月

スタジオ

- 10:15–10:50 タイチー＆太極舞 長林
- 11:00–11:30 ジャンプ 長林
- 11:45–12:05 TRX 長林
- 13:00–13:30 美ストレッチ 長林
- 18:30–19:20 バレトン・フロー 森谷
- 19:30–20:00 エアロ30 田中(有)
- 20:10–20:40 Q-ren (筋膜リリース) 田中(有)
- 21:00 クローズ

ジム

- 12:20 長林

火

スタジオ

- 10:30–11:10 ヨガ40 大槻
- 11:20–11:40 青竹エクササイズ 大槻
- 13:00–13:30 バランスボール エクササイズ 大槻
- 18:00–19:00 フラ 春原
- 19:15–19:45 FITHOP 中里
- 19:55–20:35 ZUMBA 中里
- 21:00 クローズ

ジム

水

スタジオ

- 10:30–11:10 ZUMBA 長林
- 11:20–11:55 バレトン・ソール 森谷
- 13:00–13:30 Q-ren (+シナプソロジー) 長林
- 18:30–19:10 ステップ40 長林
- 19:20–19:50 バランスボール エクササイズ 長林
- 20:00–20:40 ヨガ＆ピラティス 田中(靖)
- 21:00 クローズ

ジム

木

スタジオ

- 10:30–11:10 ポル・ド・ブラ 森谷
- 11:20–11:50 ベーシック ピラティス 中里
- 12:00–12:20 スタンディング ピラティス 中里
- 13:00–13:50 太極拳24式 長林
- 15:00–15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス
- 18:10–18:30 TRX 長林
- 18:45–19:15 体幹30 (ダンベル) 秀
- 19:25–20:05 ZUMBA 秀
- 21:00 クローズ

ジム

金

スタジオ

- 10:30–11:10 ステップ40 大槻
- 11:20–11:50 太極舞 大槻
- 12:50–13:50 フラ 春原
- 14:00–16:00クローズ
- 第1.3.4週 18:30–18:50 ジャンプ
- 第2週休講 19:00–19:50 ZUMBA 佐倉
- 20:00–20:40 Danceエアロ 芳原
- 21:00 クローズ

ジム

- 第2週 18:20 長林
- 第2週 18:50 JHD 【予約有料】

土

スタジオ

- 10:15–10:55 Show up エアロ 芳原
- 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
- 12:20–13:50 鞭打 野村
- 14:00–14:20 バランス コーディネーション YUMIKO
- 14:30–15:10 ZUMBA YUMIKO
- 15:20–16:05 太極舞 長林
- 16:20–17:00 ヨガ40 長林

ジム

- 11:05 長林

17:30 クローズ

はははじめてマーク
初心者の方に特におすすめします

は初めての方も
安心して参加できます

予約制レッスン