

# 2026 10～12月 タイムスケジュール

|       | 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<br>タイチー&太極舞<br>😊 長林 |             |                                           |    | 10:30-11:10<br>😊 ZUMBA<br>長林               |    | 10:30-11:10<br>😊 ポル・ド・ブラ<br>森谷              |    | 10:30-11:10<br>😊 ステップ40<br>大槻        |                                   | 10:15-10:55<br>Show up<br>エアロ<br>芳原                       |             |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>ジャンプ<br>長林       |             | 10:30-11:10<br>😊 ヨガ40<br>大槻               |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           | 11:05<br>長林 |
|       |                                 |             | 11:20-11:40<br>😊 青竹エクササイズ<br>大槻           |    | 11:20-11:55<br>😊 パレトン・ソール<br>森谷            |    | 11:20-11:50<br>😊 ベーシック<br>ピラティス<br>中里       |    | 11:20-11:50<br>😊 太極舞<br>大槻           |                                   | 11:40-12:40<br>予約有料<br>1&3ピラティス<br>新田<br>2.アシュタンガヨガ<br>田中 |             |
| 12:00 | 11:45-12:05<br>TRX<br>長林        |             |                                           |    |                                            |    | 12:00-12:20<br>😊 スタンディング<br>ピラティス 中里        |    | 12:05-12:35<br>😊 ヨガ&ピラティス<br>長林      |                                   | 11:40-13:10<br>😊 藤 杆(ベンガン)<br>野村                          |             |
|       |                                 | 12:20<br>長林 |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           |             |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>😊 美ストレッチ<br>長林   |             | 13:00-13:30<br>😊 バランスボール<br>エクササイズ<br>大槻  |    | 13:00-13:30<br>😊 Q-ren<br>(+シナプソロジー)<br>長林 |    | 13:00-13:50<br>😊 太極拳24式<br>長林               |    | 12:50-13:50<br>フラ<br>春原              |                                   |                                                           |             |
| 14:00 |                                 |             |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   | 14:00-14:20<br>😊 バランス<br>コーディネーション<br>YUMIKO              |             |
|       |                                 |             |                                           |    |                                            |    | 15:00-15:45<br>lavie<br>インナーサークル<br>ニコニコダンス |    | 14:00-16:00クローズ                      |                                   | 14:30-15:10<br>😊 ZUMBA<br>YUMIKO                          |             |
| 15:00 |                                 |             |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           |             |
| 16:00 |                                 |             |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           |             |
| 17:00 |                                 |             |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   | 15:20-16:05<br>😊 太極舞<br>長林                                |             |
| 18:00 |                                 |             |                                           |    |                                            |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           |             |
|       | 18:30-19:20<br>パレトン・フロー<br>😊 森谷 |             | 18:30-19:10<br>姿勢<br>コンディショニング<br>😊 AYAKO |    | 18:30-19:00<br>FITHOP<br>中里                |    | 18:30-18:50<br>TRX<br>長林                    |    | 第1.3.4週<br>18:25-18:45<br>ジャンプ<br>長林 | 第2週<br>18:10<br>長林                | 16:20-17:00<br>😊 ヨガ40<br>長林                               |             |
| 19:00 |                                 |             | 19:20-20:10<br>😊 ZUMBA<br>佐倉              |    | 19:10-19:50<br>😊 ZUMBA<br>中里               |    | 19:00-19:30<br>FITHOP<br>秀                  |    | 第2週休講<br>19:00-19:40<br>ステップ40<br>長林 | 第2週<br>18:40<br>JHD<br>【予約<br>有料】 |                                                           |             |
|       | 19:30-20:00<br>😊 エアロ30<br>田中(有) |             |                                           |    |                                            |    | 19:40-20:20<br>😊 ZUMBA<br>秀                 |    | 19:50-20:30<br>😊 ピラティス<br>芳原         |                                   |                                                           |             |
| 20:00 | 20:10-20:40<br>😊 Q-ren<br>田中(有) |             |                                           |    | 20:00-20:40<br>😊 ヨガ<br>田中(靖)               |    |                                             |    |                                      |                                   |                                                           |             |
| 21:00 | 21:00 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

