

プログラム週間予定表

2026.1~

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
9:45	スタジオ おはようST	ジムフロア 10:10~10:40 エアロビクス初級30 堀木好	9:45~9:55 スタジオにて	11:00~11:45 ピラティス45 堀木好	11:50~12:00 シェイプTIME 背中・二の腕	9:50~10:20 B-RAMP30 鈴木紗奈	10:00~10:30 エアロビクス初級30 油田直美	10:40~11:10 Enjoy★RAMP30 中島 佑樹	10:50~12:00 成人スイム (有料)	10:15~10:45 すいすい クロール30	9:40~9:50 スタジオにて	9:50~10:20 BALANCE×BOX30 スタッフ	10:25~10:35 シェイプTIME 背中・二の腕	10:40~11:25 ZUMBA45 滝本ヤニナ	11:45~12:30 エアロビクス初級45 小田有紀子	10:50~12:00 成人スイム レディース (有料)	9:40~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:20~10:50 AERO×BOX I 30 鈴木紗奈	11:10~11:40 SHAPE×BOX30 都筑文子	11:00~12:10 ジュニアスイミングスクール (有料)
10:00	10:10~10:40 エアロビクス初級30 堀木好					10:40~11:10 Enjoy★RAMP30 中島 佑樹														
11:00						11:30~12:15 パワーヨガ45 丹羽匡美														
12:00	12:05~12:50 パレトン45 堀木好					12:35~13:05 SHAPE×BOX30 吉村健太														
13:00	13:10~13:40 エアロビクス初級30 山中美智子					13:25~14:10 エアロビクス中級45 山中美智子														
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 HARU					14:00~15:10 成人スイム (有料)														
15:00						14:30~15:00 RESET×BOX30 篠田絵里														
16:00																				
17:00																				
18:30																				
19:00	19:10~19:40 POWER×BOX30 後藤大輝					19:45~20:30 ヨガ45 丹羽匡美														
20:00	20:00~20:30 エアロビクス初級30 西井聰子					19:45~20:15 POWER×BOX30 後藤大輝														
21:00	20:50~21:35 エアロビクス初級45 西井聰子					20:35~21:20 ZUMBA45 滝本ヤニナ														

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください

■レッスン開始30分前より受付をスタジオ参加カードを配布致します

■都合により、クラスを変更する場合があります

スタジオ代行メールをご希望の方は
上記のQRコードから読み取りおこない
STEP1を登録後STEP2もご登録ください
※急な代行は配信が間に合わない可能性があります

シェイプ
TIMEキャストと一緒に
短時間で効果的な運動をする
目的別エクササイズです

STEP1

STEP2

STEP2