



スタジオタイムスケジュール 2025.4.1~2025.6.30

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							
30	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	
10:00	セルフケア 9:45~10:30 田中ま(レベル1)	NEW モーニングヨガ 9:45~10:30 Emiko(レベル1)	健康体操 9:45~10:30 長谷川(レベル1)	骨盤リセットヨガ 9:45~10:30 YUKO(レベル1)	整	エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)	
30	LES MILLS	NEW インストラクター	整	初級エアロ 10:45~11:15 YUNA(レベル1)	整	筋コン/ステップ2 10:45~11:30 翼・HIROKO	
11:00	LES MILLS DANCE® 10:45~11:30 YUNA(レベル3)	ステップ2 10:45~11:30 岸(レベル2)	RITMOS® 10:45~11:30 長田(レベル3)	整	エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	整 RADICAL FITNESS FightDo® 11:45~12:30 眞壁(レベル3)	
30	ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル2)	整 ZUMBA® 11:45~12:30 栗木(レベル3)	RADICAL FITNESS OXIGENO® 11:45~12:30 翼(レベル1)	ステップ2.5 12:30~13:00 HIROKO(レベル2~3)	整	パワーヨガ 12:45~13:30 長谷川(レベル2)	パラエティ (週替わり) ・ホームページ ・掲示物をご確認ください
12:00	コア 12:45~13:15 HIRO(レベル1)	エアロ3 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	RADICAL FITNESS MEGADANZ® 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	コンディショニング 13:15~13:45 YUNA(レベル1)	整	エアロ3 13:45~14:30 YUNA(レベル3)	
30	整 RITMOS® 13:30~14:15 岸(レベル3)	LES MILLS LesMills THRIVE 13:40~14:10 山本(レベル2)	初級ステップ 13:45~14:15 HIROKO(レベル1)	LES MILLS LesMills THRIVE 14:00~14:30 YUYA(レベル2)	整	コンディショニング 14:40~15:10 翼・HIRO	
13:00	ブレッシングヨガ 14:30~15:15 翼(レベル1)	スマーズトレーニング 14:20~14:50 YUYA(レベル1)	コアトレ&ストレッチ ポール 14:30~15:15 翼(レベル1)	RADICAL FITNESS OXIGENO30® 14:40~15:10 翼(レベル1)			
30		ハワイアンフラ 15:00~15:45 武良(レベル1)					
14:00							
30							
15:00							
30							
16:00	絶賛販売中♪ スタジオ1DAY PASS 1500円+税 人気レッスン多数あり!! RITMOS・ZUMBA・LesMILLS系・RADICAL系 ヨガ・ピラティス・エアロetc... ※会員外の方対象で1日何本でも入れます						
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	RADICAL FITNESS UBOUND30® 18:45~19:15 翼(レベル3)	ボディシェイプ 18:30~19:00 翼(レベル2)	パワーヨガ 18:30~19:15 長谷川(レベル2)	ピラティス 18:45~19:30 SHIORI(レベル2)	RADICAL FITNESS UBOUND® 19:00~19:45 眞壁(レベル3)		
30							
20:00	ZUMBA® 19:30~20:15 栗木(レベル3)	FightDo® 19:15~20:00 眞壁(レベル3)	ステップ3 19:30~20:15 HIROKO(レベル3)	LES MILLS BODYATTACK 19:45~20:30 SHIORI(レベル3)			
30							
21:00	コアコンディショニング 20:25~20:55 翼(レベル1)	UBOUND® 20:15~21:00 眞壁(レベル3)	コアコンディショニング 20:25~20:55 HIRO(レベル1)				
30							

休館日

 **整** 初心者の方でも受けやすいクラスです
 整理券対象のクラスです
 運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです