

スタジオプログラム

- エアロ系
- ストレッチ系
- ダンス系
- パワー系
- コア系
- ヨガ系
- 格闘技系

このプログラムは2019年1月現在のものです。

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|---|---|----------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 7:00 | | | 水曜日はスポーツクラブ休館日 | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 8:00 | | 8:00 - 8:45 寺田 | | | 8:00 - 8:45 寺田(佳) | | | |
| 30 | 8:15 - 9:00 石塚 ヨガ45 | フィットネス フラ45 | | | 身体操作ストレッチ45 | 8:15 - 9:00 西岡 バランス コーディネーション45 | 8:30 - 9:00 寺田(佳) 身体操作ストレッチ30 | |
| 9:00 | | 9:00 - 10:00 増田 | | | 9:00 - 9:45 上重 | 9:15 - 9:45 西岡 | 9:15 - 9:45 Tommy | 8:45 - 9:30 Tommy ペルヴィック ストレッチ45 |
| 30 | 9:15 - 10:00 石塚 初めてキック ボクササイズ45 | マット サイエンス60 | | | ビギナー エアロ45 | 初めてエアロ30 | 初めてエアロ30 | |
| 10:00 | | | | | 10:00 - 11:00 佐藤 | 10:00 - 11:00 染谷 | 10:00 - 10:45 Tommy | 9:40 - 10:40 黒川 シンテックス 60 |
| 30 | 10:15 - 11:00 KEIKO ZUMBA45 | 10:15 - 10:45 増田 初めてエアロ30 | | | ヨガ60 | マット サイエンス60 | サーキット エアロ45 | |
| 11:00 | | 11:00 - 12:00 平井 | | | 11:15 - 12:00 KEIKO サーキット エアロ45 | 11:15 - 12:15 染谷 チャレンジ エアロ60 | 11:00 - 11:45 石垣 ステップ45 | 10:55 - 11:45 黒川 サーキット エアロ50 |
| 30 | 11:15 - 11:45 KEIKO ステップ30 | ヨガ60 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00 - 12:50 MAHO ラテン50 | 12:10 - 12:55 いけだ ビギナー エアロ45 | | | 12:15 - 13:15 MAHO ヨガ60 | | 12:00 - 13:00 UNO ヨガ60 | 12:00 - 12:45 さや ボディコンバット 45 |
| 30 | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:05 - 13:50 STAFF コア エクササイズ45 | 13:10 - 14:00 いけだ ステップ50 | | | 13:30 - 14:00 MAHO 初めてエアロ30 | 13:15 - 14:00 石垣 ステップ45 | 13:10 - 14:10 UNO ディスコワールド 60 | 13:00 - 14:00 中川原 ヨガ60 |
| 30 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:05 - 15:05 横田 チャレンジ エアロ60 | 14:10 - 15:00 ATSUKO ZUMBA50 | | | 14:15 - 15:00 春川 ラテン45 | 14:15 - 15:00 石垣 ビギナー エアロ45 | 14:20 - 15:20 いけだ チャレンジ エアロ60 | 14:15 - 15:00 のっぺ ボディパンプ 45 |
| 30 | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:20 - 16:10 美奈 フラシェイプ50 | 15:10 - 16:10 佐藤 ヨガ60 | | | 15:15 - 16:15 春川 ピラティス 60 | 15:15 - 16:15 寺田 ヨガ60 | 15:35 - 16:35 KAZU ボディパンプ60 | 15:15 - 16:00 さや ボディジャム 45 |
| 30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 16:50 - 17:35 なつみ シバム45 | 16:15 - 17:00 石垣 サーキット エアロ45 |
| 30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:45 - 18:15 さや 初めてエアロ30 | 17:15 - 18:00 美奈 ビギナーエアロ 45 |
| 30 | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:15 - 19:00 KEIKO ビギナーエアロ 45 | 18:30 - 19:00 STAFF コア エクササイズ30 | | | 18:30 - 19:10 黒川 パレトン40 | 18:30 - 19:00 STAFF ウェーブストレッチ 30 | 17:50 - 18:35 KAZU ボディコンバット 45 | |
| 30 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15 - 20:00 未来 ヨガ45 | 19:15 - 19:45 なつみ シバム30 | | 19:25 - 20:15 黒川 シンテックス 50 | 19:15 - 20:00 のっぺ ボディパンプ TS45 | 18:50 - 19:20 SATOKO STRONG™ 30 | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:15 - 21:00 石垣 ステップ45 | 20:00 - 21:00 KAZU ①・② ボディパンプTS60 ③・④・⑤ ボディパンプ60 | | 20:30 - 21:00 SATOKO STRONG™ 30 | 20:15 - 21:00 みさと ボディジャム45 | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15 - 22:15 石垣 バランス コーディネーション60 | 21:15 - 22:15 のっぺ ①・② ボディコンバットTS60 ③・④・⑤ ボディコンバット60 | | 21:15 - 22:15 みさと ①・② ボディジャムTS60 ③・④・⑤ ボディジャム60 | 21:15 - 22:15 未来 ヨガ60 | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |