

# スタジオスケジュール

(2026年2月～)

	火	水	木	金	土
10:00			10:20～ 体幹トレーニング &ストレッチ スタッフ 30分 202スタジオ	10:30～ オリジナルエアロ	
11:00	11:00～ マットサイエンス 石橋 60分	11:00～ 太極舞 石橋 60分		早井 60分	11:00～ ボール &ステップ 門田 60分
12:00	12:10～ ヨガ 金子 60分			12:10～ リラックスヨガ misato 60分	12:30～ ズンバ 早井 60分
13:00	13:20～ ピラティス misato 60分	13:10～ 初めてのヨガ 上田 60分	13:30～ オリジナル エクササイズ 門田 60分	13:20～ 体幹トレーニング &ストレッチ misato 30分	14:10～ 脂肪燃焼エアロ 門田 60分
14:00		14:20～ らくらくエアロ 上田 60分			
15:00					

## 【ご利用にあたってのお願い】

- ◆スタジオコースの方もジム内でのストレッチはできます。スタジオ参加の際は、チケットが必要となります。
- ◆スタジオレッスンは有料レッスンとなります。
- ◆体幹トレーニング &ストレッチはジム会員様どなたでも参加できます。
- ◆スタジオの入室はレッスン開始5分前となります。レッスン開始10分後の入室はご遠慮ください。
- ◆心疾患・脳疾患・甲状腺疾患・高血圧・関節障害・妊娠の可能性のある方は、医師にご相談のうえご利用ください。
- ◆緊急事態宣言等・県から要請があった場合は、内容の変更をさせて、レッスンを行う場合があります。