

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 |
| 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 | 13:20～ 体幹トレーニング &ストレッチ misato 30分 | 早井 60分 |
| 14:00 | | 14:20～ らくらくエアロ 上田 60分 | 門田 60分 | 14:10～ 脂肪燃焼エアロ 門田 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。