






スタジオ タイムテーブル

2021年4月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-------|---|---|---|--|---|---|--|--------------------|-------|
| 10:00 | | | | 休館日 | | | | 10:00 | |
| 11:00 | バレエストレッチ&エクササイズ 早瀬 10:30~11:30(60) | New!! かんたんエアロ 福田 亜沙 10:30~11:15(45) | New!! ストレッチ&コアトレ 草賀晴香 10:30~11:15(45) | | バレエストレッチ&エクササイズ 須賀 10:30~11:30(60) |  | お目覚めアクティブストレッチ 渡邊 ユウスケ 10:30~11:30(60) | 11:00 | |
| 12:00 |  | |  | |  | | New!! FIGHT DO45 渡邊 ユウスケ 11:45~12:30(45) | 12:00 | |
| 13:00 | | | | | | New!! UBOUND45 渡邊 ユウスケ 13:00~13:45(45) | ComingSoon (6月開始予定) | 13:00 | |
| 14:00 | New!! UBOUND45 渡邊 ユウスケ 14:00~14:45(45) | New!! ピラティス 石黒 由佳 14:00~15:00(60) | ジムエリア Queenaxを使います Queenaxサーキット 平田 学 14:30~15:00(30) | | アフタヌーンヨガ chika 14:00~15:00(60) | リラックスアロマストレッチ 渡邊 ユウスケ 14:00~15:00(60) | 時間変更 Queenaxサーキット 平田 学/櫻井 啓他 14:30~15:00(30) | 14:00 | |
| 15:00 | <div data-bbox="212 853 1070 1072" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>【栄養講座】 管理栄養士による栄養のお話。食事から健康になりましょう！ 日時：毎月月末 水曜日 15:00～ (15～30分) 場所：クリニック2階 会議室</p>  </div> | | | | ジムエリア Queenaxを使います | | | 15:00 | |
| 16:00 | | ZUMBA 45 伊藤 宗代 15:30~16:15(45) | | | | | 16:00 | | |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:00 | New!! FIGHT DO30 櫻井啓他 18:30~19:00(30) | | ComingSoon (6月開始予定) | | <div data-bbox="1108 1061 1747 1173" style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>↓ 18時以降のプログラムはビジター参加OK! ↓ 1回1,650円(税込)</p> </div> | | | CLOSE 18:00 | 18:00 |
| 19:00 | New!! ZUMBA 60 伊藤 宗代 19:30~20:30(60) | 時間変更 脂肪燃焼ヨガ chika 19:00~19:45(45) | New!! ストレッチリングヨガ chika 19:30~20:30(60) | | New!! かんたんエアロ 福田亜沙 19:00~19:45(45) | | | 営業時間外 | 19:00 |
| 20:00 | | New!! UBOUND45 櫻井啓他 20:15~21:00(45) | | New!! ZUMBA 60 伊藤 宗代 20:00~21:00(60) | | 20:00 | | | |
| 21:00 | | | | | | 21:00 | | | |
| | CLOSE 22:00 | | | | CLOSE 22:00 | | | | |