

1月からのプログラム

(一部変更あり)

改定日： 2025年12月25日

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
9:00	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ
9:30			気功 9:00～ 服部		ポルトブラ 9:00～ 大串	太極拳 9:00～ 渡邊（典）	かんたん ストレッチ 9:30～		講師変更となります 1/9,16 村上 1/23～ 中田		かんたん ヨガ 9:00～ 宮森		
10:00	かんたんエアロ 9:45～ 清水（薰）	【登録制】 骨盤調整 ピラティス 10:00～	かんたん ステップ 小池	リトモス 9:55～ 大串		渡部	かんたん足腰体操 10:30～	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00～	初級 ステップ 10:00～ 斎藤	【登録制】 ピラティス 10:00～ 中田	パー・オ・ソル 10:15～ 小川	初級エアロ 9:45～ 岩崎	
11:00	シェイプ30 11:00～ 小池	【登録制】 【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～ 花愛	安藤	ダンスエアロ 10:50～ 大串		【登録制】 健康づくり 11:15～ 渡部	【登録制】 健康づくり 11:15～ 渡部	【登録制】 フラダンス 中級 11:15～	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 斎藤	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊	ZUMBA 11:30～ 天河	初級 ステップ 11:00～ 岩崎	
12:00	ポールストレッチ 11:45～ 小池	【登録制】 11:15～ 花愛	安藤	かんたんヨガ 11:45～ 東			佐藤			【登録制】 48式太極拳 12:30～ 渡邊	ZUMBA 12:15～ 岩崎	ZUMBA 12:15～ 岩崎	
13:00	かんたん ピラティス 12:30～ 武井		【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30～	飯田	かんたん ステップ 13:00～ 豊島		初級エアロ 12:30～ 安藤	【登録制】 ヨガ 12:30～ 石川	かんたんエアロ 13:00～ 斎藤	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡辺	ボディパンプ60 14:00～ 森	ピラティス 13:30～ 井上	
14:00	ヨガ 14:30～ 清水（由）	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	かんたん ストレッチ& 姿勢改善 13:30～	AYA	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	【登録制】 健康づくり 14:15～ 豊島	美尻エクササイズ 13:45～ 安藤	【登録制】 シニア体操プラス 13:45～ 栗原	【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡辺	ボディコンバット45 15:15～ 森	ヨガ 14:45～ 駒	
15:00							【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI			15:30 子供 年少～年中 マルチスポーツ教室 biima	講師変更となります 1/10 若木	エンジョイダンス 16:00～ NOYURI	エンジョイダンス 16:00～ NOYURI
16:00	【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 渡部		【登録制】 幼児ダンス 15:45～		【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 田澤				16:30 子供 年長～小13 マルチスポーツ教室 biima	講師、時間変更 となります 1/10 若木 (60分)			
17:00			オリジナルエアロ 17:00～ 高柴				【登録制】 小学生 1～3年生 ダンス 16:45～	【登録制】 小学生 4年生から ダンス 17:30～				時間変更となります	
18:00	【登録制】子供 クロススポーツ アカデミア 17:30～		ダンスエアロ 第1・3週 18:00～ 高柴										
19:00	CHOA CHOA Fit 19:00～ IZUMI		ヨガ 19:00～ 飯田	ZUMBA 19:00～ 加藤			バレトン 19:00～ 入江		ボディパンプ45 19:00～ 猪野瀬		スペシャル レッスン枠		
20:00	メガダンス 20:15～ YU-R! I		ZUMBA 20:15～ 平林	筋膜リリース 20:15～ 加藤			パー・オ・ソル& はじめてバレエ 20:15～ 入江		ボディコンバット45 20:00～ 猪野瀬		スペシャル レッスン枠		
21:00											講師、時間変更 となります 1/9 20:15～若木 (60分)		

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。