

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	スタジオ	
			気功		ポルトブラ	太極拳			講師変更となります 1/9,16 村上 1/23～ 中田		かんたん ヨガ		
:30			9:00～ 服部		9:00～ 大串	9:00～ 渡邊（典）					9:00～ 宮森		
10:00	かんたんエアロ	【登録制】 骨盤調整 ピラティス 10:00～ 小池			リトモス		かんたん ストレッチ	【登録制】 フラダンス 初心者 10:00～		初級 ステップ	【登録制】 ピラティス 10:00～ 中田	初級エアロ	
:30	9:45～ 清水（薫）		かんたん ステップ		9:55～ 大串		渡部		10:00～ 斉藤	9:45～ 岩崎			
11:00			10:15～				かんたん足腰体操						
	シェイプ30		安藤		ダンスエアロ		渡部	佐藤			10:15～ 小川	初級 ステップ	
:30	小池	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～ 花愛	【登録制】 健康づくり 11:15～ 安藤				【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～ 斉藤	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊	ZUMBA	11:00～ 岩崎	
12:00	ポールストレッチ					かんたんヨガ							
:30	11:45～ 小池					11:45～ 東			佐藤			ZUMBA	
13:00	かんたん ピラティス			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ			初級エアロ	【登録制】 ヨガ		【登録制】 48式太極拳 12:30～ 渡邊	ヨガ	12:15～ 岩崎	
:30	12:30～ 武井			12:30～			12:30～ 安藤	12:30～ 石川			12:45～ 花愛		
14:00			かんたん ストレッチ& 姿勢改善	飯田	かんたん ステップ				13:00～ 斉藤			ピラティス	
		【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	13:30～ AYA	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	13:00～ 豊島		美尻エクササイズ	【登録制】 シニア体操プラス 13:45～ 栗原		【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡辺	ボディパンプ60	13:30～ 井上	
:30					【登録制】 健康づくり 14:15～ 豊島			13:45～ 安藤					
15:00	ヨガ									【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤		14:00～ 森	
:30	14:30～ 清水（由）						【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI				ボディコンバット45	ヨガ	
16:00									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	15:15～ 森	14:45～ 駒	
:30	【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					エンジョイダンス	
17:00												16:00～ NOYURI	
			オリジナルエアロ		【登録制】 小学生 1～3年生 ダンス								
			17:00～ 高柴		16:45～								
18:00	【登録制】子供 クロススポーツ アカデミア				【登録制】 小学生 4年生から ダンス		【登録制】 小学生 アーバンスポーツ バスケール						
:30	17:30～		ダンスエアロ	第1・3週	17:45～		17:30～						
			中級ステップ	第2・4週									
19:00			18:00～ 高柴										
:30	CHOA CHOA Fit				ZUMBA		バレトン				スペシャル レッスン枠		
	19:00～ I ZUM I		ヨガ		19:00～ 加藤		19:00～ 入江						
20:00			19:00～ 飯田										
:30													
	メガダンス		ZUMBA		筋膜リリース		バーオソル& はじめてバレエ				スペシャル レッスン枠		
:30	20:15～ YU-R I		20:15～ 平林		20:15～ 加藤		20:15～ 入江						
21:00													
:30													

※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。