

スタジオプログラム

Summer Season(2026.7・8・9)

2026年6月21日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			9：15～(30)					9:00
			QOL向上 小林/竹内/杉崎					
10:00					10：00～(30)			10:00
					QOL向上 小林/竹内/杉崎			
	10：30～(60)	Private lesson						
有料								
ピラティス								
11:00	安藤		Private lesson			11：00～(30)	隔週 第2・4 11：00～(45)	11:00
						ストレッチポール	有料	
	11：45～(60)				11：30～(30)	大和田	ソーラーボール	
12:00	有料		12：00～(30)		ビギナーエアロ	11：45～(30)	市居講師	
	ピラティス初級		ボディバランスSTEP		杉本	フレッシュエアロ		12:00
	安藤	12：30～(30)	小林	12：30～(30)		高坂		
		NEW セルフ コンディショニング 宮本	12：45～(60)	やさしいフラダンス			Private lesson	
13:00			有料	小林	Private lesson	13：00～(60)		13:00
			ダイナミック ヨガ Saho	13：30～(60)		有料	13：15～(30)	
				有料		ハタヨガ	QOL向上 小林/竹内/杉崎	
14:00	14：00～(30)		14：00～(30)	ピラティス	14：00～(30)	SEIKO	14：00～(30)	14:00
	アンダーフィジカル		やさしいボール	MIKI	ウェーブストレッチ	14：15～(30)	担当者変更 ビギナーSTEP	
	小倉		大和田		杉崎	ベーシックSTEP	杉本	
		14：45～(30)				関	14：45～(30)	
15:00		ピラティス初級		15：00～(30)	15：00～(30)	15：00～(45)	ウエイト×コアMIX	15:00
		杉崎	15：15～(30)	STEPサーキット	シェイプエアロ	担当者変更	小倉	
	Private lesson	15：30～(30)	Danceエアロ	小林	関	シェイプサーキット	15：30～(30)	
		シェイプサーキット	小山			澤井	エアロジョグ	
16:00		大和田	15：45～(15)木下 美Bodyシェイプ	16：00～(60)	Private lesson		杉崎	16:00
	16：15～(30)		16：15～(30)	有料				
	ストレッチポール		ビギナーエアロ	ストレッチ& リリースヨガ			16：30～(30)	
	小山		坂本	Saho			NEW パレエクササイズ ブラントン	
17:00				17：15～(60)		Private lesson		17:00
	Private lesson			有料				
				プレミアムレッスン				
18:00				ミット打ちレッスン		Private lesson		
	18：15～(30)	18：15～(30)		川村 貢治	18：15～(30)			18:00
	内容変更							
	ベーシックSTEP	シェイプサーキット			シェイプサーキット			
	杉崎	久保田			廣橋			
19:00	19：00～(30)	19：00～(30)	19：00～(30)	19：00～(30)	19：00～(30)	料金表	通常レッスン	有料レッスン
	ボールエクササイズ	レベル変更	ベーシックSTEP	トータルボディ トレーニング	内容変更	会員	ビジター	会員
	澤井	ベーシックエアロ	関	鮎澤	エアロジョグ ブラントン	無料	3,300円	2,200円
		安東				60分レッスン	無料	3,300円
				19：45～ (30)		45分レッスン	無料	2,475円
				エアロジョグ		30分レッスン	無料	1,650円
				杉本		プレミアムレッスン		3,850円
						ソーラボール		2,200円
								4,950円
								3,300円