

2026年 1月スタジオスケジュール



燃焼系	ヒーリング系	コンディショニング系	有料
リズミックトレーニング (ダンベル使用)	エアロピクス	ヨガ	ピラティス

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①
9:00						
9:30						
10:00		ポール & ストレッチ 10:00 ~ 10:40	ビギナートレーニング 10:00 ~ 10:40	ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30	ピラティス 10:00 ~ 10:40	※第2(土)のみ スタジオ2にて 特別レッスン開講! BEAT FIGHT! 10:00~10:30
10:30		かんたんエアロ 10:50 ~ 11:20	リラックスストレッチ 10:45 ~ 11:05			コンディショニングエアロ 10:00 ~ 10:40
11:00						かんたんエアロ 10:00 ~ 10:30
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	ステップアップトレーニング体操 13:00 ~ 13:30	トレーニング体操 13:00 ~ 13:40	THE BODY MAKE☆ 13:00 ~ 14:00	ステップアップトレーニング体操 13:00 ~ 13:30	トレーニング体操 13:00 ~ 13:40	トレーニング体操 13:00 ~ 13:40
13:30	リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55	リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05		リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55	リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05	トレーニング体操 13:30 ~ 14:10
14:00						リラックスストレッチ 14:15 ~ 14:35
14:30			リフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:10			
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	レベルアップ トレーニング体操 16:10 ~ 17:00			レベルアップ トレーニング体操 16:10 ~ 17:00		
17:00						
17:30	パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20	ブチピラティス 17:35 ~ 17:55	ビギナートレーニング 17:40 ~ 18:20	※最終週のみ特別 レッスン開講! BEAT FIGHT! 18:00~18:30	パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20	ポール & ストレッチ 17:40 ~ 18:20
18:00		ステップアップトレーニング体操 18:00 ~ 18:30			トレーニング体操 18:00 ~ 18:40	
18:30						
19:00						

※ ☆印は別料金、マタニティの方は、リフレッシュヨガに参加可能（有料）