

# 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	
リズムミットトレーニング (ダンベル使用)	エアロビクス	ヨガ	ピラティス	トレーニング体操(ダンベル使用)	パンプアップ トレーニング	THE BODY MAKE

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	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	スタジオ②
9:00													
9:30										※第2(土)のみ スタジオ②にて 特別レッスン開講!			
10:00										BEAT FIGHT! 10:00~10:30			
10:30			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		コンディショニングエアロ 10:00 ~ 10:40		かんたんエアロ 10:00 ~ 10:30
11:00			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						ストレッチボール 10:45 ~ 11:05		ストレッチボール 10:35 ~ 10:55
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												
13:30	リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55												
14:00													
14:30													
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												
17:00													
17:30	パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20												
18:00													
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）