

# スタジオタイムスケジュール2026年1月~

営業時間/平日 9:00~23:00  
土曜 9:00~22:00 日曜・祝日 9:30~20:00  
休館日/木曜日

月					火					水				
Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス
					9:30-9:40 予約不要 ♪ラジオ体操					9:30-9:40 予約不要 ♪ラジオ体操				
ロウ 10:00-10:45 ナタリア	ほぐしピラティス 10:00-10:45 小口	太極拳 09:45-10:45 竹田	POPピラティス 10:00-10:45 川上	脂肪燃焼力キラ 10:00-10:45 長谷川	フリー利用 09:15-11:00					アロマリラックス 10:00-10:45 sari				
FUN♪STEP I 11:15-12:00 ナタリア	リラックスストレッチ 11:15-12:00 長谷川	カラダ整えヨガ 11:10-11:55 小口	BODYBALANCE 11:15-12:00 西村	バランス コーディネーション 11:15-12:00 吉田(由)	スタート 11:10-11:55 長谷川	BODYATTACK45 11:25-12:10 ゆり					*プレミアムレッスン* MINORU DANCE STUDIO 11:15-12:15 みのる	やさしい骨盤体操 11:15-12:00 sari		
定員35名	UBOUND45 12:30-13:15 VAVO	カキラ -THE STOOL- 12:25-13:10 長谷川	BODYCOMBAT45 12:20-13:05 西村	フローヨガ 12:25-13:10 吉田(美)	からだメンテナンス 体操 12:15-13:00 高岩	ZUMBA 12:30-13:15 Achico					定員19名	パワーヨーガ 12:35-13:20 中島	12:10-12:40 アクアピクス 蓑田	
定員35名	ファンデーション 13:35-14:20 江口	ピラティス& ストレッチ 13:35-14:20 江口	ダンスエアロ 13:30-14:15 ナタリア	カラダ整えヨガ 13:30-14:15 吉田(美)	BODYPUMP45 13:25-14:10 星野	OXIGENO 13:35-14:20 野村					定員50名	13:40-14:10 STRONG NATION Achico	12:15-14:45 フリー利用	
ファンデーション 13:45-14:30 三田	デトックス フローヨガ 14:45-15:30 はるか	FUN♪STEP I 14:45-15:30 近藤	14:35-15:05 LES MILLS CORE 星野	15:15	15:15	BODYCOMBAT45 14:35-15:20 Jolly					定員19名	15:15	15:15	13:00
		定員35名		16:30	18:00	15:40								14:00
				19:00	19:00	19:00					ロウ 19:15-20:00 近藤	ピラティス ピューティー 19:15-20:00 野村	19:20-19:50 アクアピクス 清水	15:00
						19:00								16:00
						19:00								17:00
						19:00								18:00
						19:00								19:00
						19:00								20:00
						19:00								21:00
						19:00								22:00
						19:00								23:00
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								
						19:00								

