

スタジオタイムスケジュール

2026年 9月

9月の休館日は毎週日曜日となります。

時間	月		火		水		木		金		土	
	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
OPEN 9:30												
10:00												
10:30	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25名】	10:00～10:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	10:00～11:00 ピラティス 河村 実千江 【25名】			10:10～10:55 脳×からだ バランstrトレーニング 高橋 宏和	10:00～10:45 朝ヨガ 清水 裕美 【25名】	10:00～10:45 健康教室(月:3回) 近藤 純子 【10名】	10:15～11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】	10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【15名】	10:30～11:15 太極舞 小椋 かおり 【30名】	
11:00	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】			10:45～11:30 バレトン 吉満 博子 【12名】	10:45～11:45 ベリーダンス エリーノ 【25名】		11:00～11:45 スタイルアップトレーニング 清水 裕美 【20名】			変更		
11:30		11:00～12:30 フォームローラー 【スクリーンレッスン】	NEW			11:15～12:00 やさしい筋トレ 高橋 宏和 【12名】		11:00～12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	11:15～12:15 美BODY Workout RIEKO 【25名】	【セミパーソナル】 11:15～12:00 バレエエクササイズ中級 宇佐見 真理 【10名】		
12:00	12:00～12:30 Music Yoga (入門) Ayaha【25名】		11:45～12:30 はじめてエアロ ひーくん 【30名】	11:50～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎 【12名】							11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	
12:30					12:20～13:05 美姿勢メイク 小椋 かおり 【30名】	12:15～13:15 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【15名】	12:05～12:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	12:15～13:00 第1・3・5週 美ヨガ【15名】 第2・4週 バレトン【12名】 都 美香				
13:00	12:45～13:30 Music feel Yoga (ペーシック) Ayaha【25名】	短期集中講座7-9月 13:00～14:30 未来の自分への 歩行レッスン 『Aruku』 栗山 智光 【15名】	12:50～13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】						12:30～13:30 SALSATION RIEKO 【30名】	12:45～13:30 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【15名】	12:45～13:45 バレトン 栗山 智光 【30名】	レンタルスタジオ 10:00-15:30
13:30				13:00～14:30 ペーシックヨガ 【スクリーンレッスン】	13:25～14:10 からだリセット 小椋 かおり 【15名】	13:30～14:15 脂肪燃焼トレーニング 川本 友子 【12名】	13:05～14:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】					
14:00			13:50～14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】						13:45～14:45 リラックスヨガ 吉満 博子 【25名】		14:00～14:45 デトックスヨガ YUMI 【25名】	
14:30								14:10～14:55 骨盤調整エクササイズ 小椋 かおり 【15名】				
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	レンタルスタジオ 16:00-18:00		16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI					レンタルスタジオ 16:00-18:00	16:15～17:05 キッズバレエスクール 年少～ 小学校2年生クラス 宇佐見 真理【10名】		16:30～17:20 キッズバレエスクール 小学校3～6年生クラス 宇佐見 真理【10名】	レンタルスタジオ 15:45-18:45
17:30												
18:00												
18:30	セミパーソナルについて 有料プログラム : 2,200円(税込) チケットをご購入ください。 チケットの有効期限は購入翌月の月末までとなります。 予約およびキャンセルは前日19時までとなります。											
CLOSE 19:00												

靴が必要なレッスン

新規レッスン

時間変更等

コンディショニング

有酸素

ダンス

筋力強化

スクール

レンタルスタジオ

セミパーソナル