

【葦崎中央体育館 マルチスタジオプログラムスケジュール】 2026年5月～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日	
8:30								8:30	
9:00	9:00～9:45 JAZZHIPHOP ★	9:00～9:44 ボクシングエクササイズ ★★★	9:00～9:38 初級ステップ ★	9:00～9:29 ラテンシェイブダンス ★	9:00～9:45 ぐっすり眠れるヨガ ★	9:00～9:30 初級エアロ ★★	9:00～9:29 カンフーエクササイズ ★	9:00	
9:30								9:30	
10:00	10:00～10:43 エアロピクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:52 ヨガ ★	【葦崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	9:45～10:20 はじめてエアロ ★	10:00～10:29 カンフーエクササイズ ★★	【葦崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 ZUMBA	9:45～10:15 体幹シェイプアップ ★	10:00	
10:30				10:30～11:00 姿勢改善ピラティス ★	10:35～11:01 美ボディワークアウト ★			10:30～11:09 骨盤・股関節を 整える ★	10:30
11:00	11:00～11:39 骨盤・股関節を 整える ★	11:00～11:30 JAZZダンス ★			11:15～11:35 カーディオダンス ★★	11:15～11:48 ポルトブラ ★			11:00
11:30						11:15～12:05 初中級ダンスエアロ ★	11:30～11:51 カーディオ ワークアウト★★	11:30	
12:00	12:00～12:44 ラテンエアロ ★	11:45～12:05 カーディオダンス ★★		12:00～12:26 美ボディワークアウト ★	12:00～12:34 バレトン ★	12:15～12:41 美ボディワークアウト ★		12:00	
12:30		12:15～12:35 プレトレーニング ★						12:30	
13:00	13:00～13:26 美ボディワークアウト ★	【葦崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフオーダンス レクダンス	13:10～13:40 初級エアロ ★	12:45～13:29 ボクシングエクササイズ ★★★	13:00～13:44 初中級ラテンエアロ ★	13:00～13:31 初級ステップ ★	13:00～13:30 JAZZダンス ★	13:00	
13:30	13:40～14:09 カンフーエクササイズ ★								13:30
14:00				14:00～14:30 格闘技エクササイズ ★★		14:00～14:50 初中級ダンスエアロ ★★	14:00～14:21 お腹・お尻筋トレ ★	14:00～14:35 はじめてエアロ ★	14:00
14:30	14:30～15:02 初級ステップ ★							14:30	
15:00						14:30～15:15 ダンスエアロ ★★	14:45～15:31 フィットネスフラダンス ★	15:00	
15:30	15:15～15:50 はじめてエアロ ★	15:15～16:07 ヨガ ★		15:15～15:53 バレエストレッチ ★				15:30	
16:00								16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30	18:30～19:09 骨盤・股関節を 整える ★	18:30～19:15 JAZZHIPHOP ★	18:30～19:00 初級ステップ ★	18:30～19:14 初級HIPHOP ★	18:30～18:51 カーディオ ワークアウト★★ 19:00～19:30 JAZZダンス ★	18:30～19:00 初級エアロ ★ 19:15～19:45 体幹シェイプアップ ★		18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:30～20:00 格闘技エクササイズ ★★	19:30～20:04 バレトン ★		19:30～20:00 姿勢改善ピラティス ★		19:50～20:34 ボクシングエクササイズ ★★★		19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:20～20:46 美ボディワークアウト★	20:20～20:53 ポルトブラ★		20:15～20:45 格闘技エクササイズ ★★		20:50～21:24 バレトン ★		20:30	
21:00	21:00～21:35 HIITトレーニング ★★	21:00～21:45 ぐっすり眠れるヨガ ★		21:15～21:43 カーディオダンス ★★				21:00	
21:30								21:30	

- ◇ 映像(バーチャル)レッスンです。途中入場・中退出できますので、お気軽にご参加ください。
- ※途中参加の場合もトレーニングルームで受付をしてください。定員に達している場合には途中入場できません。
- ◇ 映像(バーチャル)レッスン時間中に次のレッスンの準備はご遠慮ください。
- ◇ レッスン開始5分前までにスタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。
- ◇ 日曜日、祝日のプログラムは20時終了となります。

 →葦崎スポーツクラブ
 →映像レッスン