

【荏崎中央体育館 マルチスタジオプログラムスケジュール】 2026年3月～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00	9:00～9:30 バレトン ★	9:00～9:45 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:30 カーディオダンス ★★	9:00～9:45 HIPHOP ★	9:00～9:40 下半身シェイプヨガ ★	9:00～9:45 初中級エアロ ★★	9:00～9:30 カンフーエクササイズ ★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:45 エアロピクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:50 ヨガ ★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	10:00～10:30 はじめてエアロ ★	10:00～10:30 カーディオダンス ★★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 ZUMBA	9:45～10:15 美尻エクササイズ ★	10:00
10:30				10:45～11:20 ボディメイク ★	10:35～11:10 ヒップアップ エクササイズ ★			10:30～11:20 ピラティス ★
11:00	11:00～11:45 ピラティス ★	11:00～11:45 ラテンエアロピクス ★		11:30～12:00 カーディオダンス ★★	11:15～11:35 疲労解消マッサージ ★	11:15～12:00 HIPHOP ★		11:00
11:30							11:30～12:00 体幹トレーニング ★	11:30
12:00	12:00～12:45 ラテンエアロ ★	12:00～12:25 HIITトレーニング ★★		12:15～12:45 ヒップアップ エクササイズ ★	11:45～12:15 ストレッチ&バレトン ★	12:15～12:35 バランスボール エクササイズ★		12:00
12:30								12:30
13:00	13:00～13:30 ヒップアップ エクササイズ ★	【荏崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフォークダンス レクダンス	13:10～13:40 バレトン ★	13:00～13:30 ボクシングエクササイズ ★★	13:00～13:45 フィットネスフラダンス ★	13:00～13:30 初級ステップ ★	13:00～13:30 JAZZダンス ★	13:00
13:30	13:40～14:00 カンフーエクササイズ ★							
14:00			14:00～14:30 格闘技エクササイズ ★★		14:00～14:45 初中級ダンスエアロ ★★	14:00～14:25 美ボディエクササイズ ★	14:00～14:30 はじめてエアロ ★	14:00
14:30	14:30～15:00 初級ステップ ★		14:35～14:50 ダイエットエクササイズ ★★					14:30
15:00						14:30～15:20 ダンスエアロ ★★	14:45～15:30 フィットネスフラダンス ★	15:00
15:30	15:15～15:45 はじめてエアロ ★	15:15～16:00 ヨガ ★		15:15～15:45 全身ストレッチ ★				15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:45 ピラティス ★	18:00～18:30 ボクシングエクササイズ ★★	18:00～18:30 初級ステップ ★	18:00～18:50 ヨガ ★	18:00～18:35 バレトン ★	18:00～18:40 入門エアロ ★		18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:30 格闘技エクササイズ ★★	19:00～19:30 カーディオダンス ★★		19:00～19:30 カーディオダンス ★★	19:00～19:45 ボクシングエクササイズ ★★	19:00～19:30 美尻トレーニング ★		19:00
19:30	19:40～20:15 ヒップアップ エクササイズ ★					19:45～20:15 ボクシングエクササイズ ★★		19:30
20:00				19:45～20:25 格闘技系 エクササイズ ★★★				20:00
20:30	20:20～20:45 HIITトレーニング ★★	【荏崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス		20:30～21:15 初中級エアロピクス ★★		20:30～21:00 バレトン ★		20:30
21:00	21:00～21:30 体幹トレーニング ★							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場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。

→ 荏崎スポーツクラブ
→ 映像レッスン