

# 【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1月4日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00	9:00～9:35 バレトン ★	9:00～9:40 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:40 HIPHOP ★	9:00～9:45 フィットネスフラダンス ★	9:00～9:35 入門エアロ ★	9:00～9:50 初中級エアロ ★★	9:00～9:30 ボクシングエクササイズ ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:45 エアロビクス ★★ (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 ★	10:00～10:25 HIITトレーニング ★★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 ZUMBA	9:45～10:15 初級ステップ ★	10:00
10:30				10:45～11:15 体幹トレーニング ★	10:30～11:00 ヒップアップ エクササイズ ★			10:30
11:00	11:00～11:45 ピラティス ★	11:00～11:45 ラテンエアロビクス ★		11:30～12:00 カンフーエクササイズ ★	11:15～11:35 膝痛改善体操 ★	11:15～11:35 バランスボール エクササイズ ★	10:30～11:20 ピラティス ★	11:00
11:30				12:15～12:45 ヒップアップ エクササイズ ★	11:45～12:15 お腹シェイプアップ ★		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 ★★						12:00
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	13:00～13:40 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 サーキットトレーニング ★★★	13:00～13:30 女性限定ボディメイク ★	13:00
13:30	13:40～14:00 猫背改善ピラティス ★							13:30
14:00			14:00～14:20 格闘技エクササイズ ★★	【荏崎スポーツクラブ】 14:00～15:00 【第5休】 スローエアロビク		14:00～14:45 リフレッシュヨガ ★	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 ★		14:25～14:45 ダイエットエクササイズ ★★					14:30
15:00							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 ボール筋膜リリース ★		15:15～15:45 姿勢改善ピラティス ★		15:00～15:45 ダンスエアロ ★★		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:30 ヒップアップ エクササイズ ★	18:00～18:30 ボクシングエクササイズ ★★	18:00～18:30 ボールエクササイズ ★	18:00～18:50 ヨガ ★	18:00～18:35 バレトン ★	18:00～18:35 入門エアロ ★		18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:20 格闘技エクササイズ ★★	19:00～19:45 ダンスエアロ ★★		19:00～19:30 HIITトレーニング ★★	19:00～19:40 ボクシングエクササイズ ★★	19:00～19:30 体幹トレーニング ★★		19:00
19:30	19:40～20:00 HIITトレーニング ★★					19:45～20:15 ボクシングエクササイズ ★★		19:30
20:00				19:45～20:40 格闘技系 エクササイズ ★★★				20:00
20:30	20:20～20:40 お腹シェイプアップ ★	【荏崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス				20:30～21:00 バレトン ★		20:30
21:00	21:00～21:20 ダイエットエクササイズ ★★			20:45～21:30 HIPHOP ★				21:00
21:30								21:30

- ◇ プログラム開始10分前よりトレーニングルーム受付で整理券をお渡しします。(先着順)
- ◇ 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。

→荏崎スポーツクラブ  
→映像レッスン