

スタジオサービスプログラム（2026年10月～12月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	利用料金		1回	
ストレッチポール® 10:00～10:30 長畑	ヨガ 10:00～10:45 宮田	ほぐしヨガ 9:00～9:50 浜本	木曜日		FITNESS養生気功 9:05～9:35 成美	日曜日	ヨガティス	ピラティス	1,000円	
フラダンス 10:40～11:20 大倉	ヨガ 11:10～11:55 宮田	スッキリヨガ 10:00～10:50 浜本		軸から整える ストレッチ 11:15～11:55 せいら	マサラバングラ® 9:45～10:30 成美		ヨ ガ	エアロ		
ヨガティス 11:30～12:10 あゆ	ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	発声クラス 11:05～11:50 浜本		大人の簡単 HipHop 12:10～12:50 せいら	入門太極拳 10:45～11:25 松本		ほぐしヨガ	ラテンエアロ		
エアロ 12:20～13:00 あゆ	ストレッチポール® 13:10～13:40 長畑	持ち物 テキストあり (必要な方は めがね・筆記具)		※定員25名 ピラティス 13:05～14:05 長瀬			はじめてyoga ～呼吸編～	ZUMBA		
ストレッチ 13:10～13:50 せいら	はじめてyoga ～呼吸編～ 13:50～14:50 長畑						入門太極拳	大人の簡単HIPHOP		
リズムフローヨガ 14:00～14:50 浜本							24式太極拳	背骨コンディショニング		
		ピラティス 15:10～15:55 池田					FITNESS養生気功	マサラバングラ®		500円
		ピラティス 16:05～16:50 池田					発声クラス	軸から整える ストレッチ		
		エンジョイエアロ 18:30～19:15 車			ZUMBA 19:00～19:45 田中		ストレッチ	ストレッチポール®		
持ち物 スポーツタオル (長めのタオル)	ZUMBA 18:45～19:30 瀬戸	24式太極拳 19:30～20:30 松本			ピラティス 20:00～20:45 田中		きんたくんクラブ月額費4,500円(19歳以上)			
★ご案内とお知らせ★ 一部レッスンを除き、定員はございません。 全面使用 半面使用 各ツールをご利用の際は、元の場所への返却にご協力をお願いいたします。 一時会員の方は、プログラム参加前に利用料金をお支払いください。 レッスン開始時間後の入室はご遠慮いただきます レッスン途中でのご退室もご遠慮ください ※気分が悪くなられた方は途中でも遠慮なくスタッフまでお声がけください レッスン終了後は、必ずご退室いただきますようにご協力をお願いいたします。 入室のご案内があるまでは観覧席でお待ちいただき ランニングトラックでの待機のないようご協力ください。 レッスン内容につきましては裏面をご覧ください										