

スタジオサービスパログラム（2026年4月～6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			FITNESS養生気功 9:05～9:35 成美		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		マーシャル 11:15～11:50 本馬	マサラバングラ® 9:45～10:30 成美		ヨガ	エアロ		
NEW ヨガティス 11:30～12:10 伊東	ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	発声クラス 11:05～11:50 浜本		ZUMBA 12:05～12:50 本馬	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 伊東	ストレッチポール® 13:10～13:40 長畑			NEW ※定員25名 ピラティス 13:05～14:05 長瀬			スッキリヨガ	エンジョイエアロ		
ストレッチ 13:10～13:35 スタッフ	NEW はじめてYOGA 13:50～14:50 長畑						リズムフローヨガ	フラダンス		
リズムフローヨガ 13:45～14:35 浜本		ピラティス 15:10～15:55 池田					はじめてYOGA	ZUMBA		
		ピラティス 16:05～16:50 池田						入門太極拳		マーシャル
								24式太極拳	背骨コンディショニング	
	時間変更 ZUMBA 18:45～19:30 瀬戸	エンジョイエアロ 18:30～19:15 車			ZUMBA 19:00～19:45 田中			FITNESS養生気功	マサラバングラ®	
	時間変更 背骨コンディショニング 19:45～20:30 瀬戸	24式太極拳 19:30～20:30 松本			ピラティス 20:00～20:45 田中			発声クラス		
						ストレッチ	ストレッチポール®	400円		
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 ※ご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										

持ち物

スポーツタオル
(長めのタオル)