

いきいきランド交野トレーニングルーム スタジオスケジュール 2026.7/1～

※スケジュールは変更することがあります

		9:30		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00																																
		30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00																					
日 sun		フリー 09:30- 10:00				UBOUND 10:15- 10:45 VR		定員 10名	ラテン エアロ 11:00- 11:50 中畑			ラディカル ステップ 12:10- 12:40 VR		定員 15名	ストレッチヨガ 13:00-14:00 河野 ◎		メガ ダンス 14:30- 15:00 VR		ファイドウ 15:30- 16:00 VR	閉 館																																				
月 mon		フリー 09:30- 10:00				骨盤調整ヨガ A 10:15-11:15 大久保 ◎			骨盤調整ヨガ B 11:30-12:30 大久保 ◎		→ スト レツ チ VR	ラディカ ル ヨガ 13:00- 13:30 VR		ZUMBA &ストレッチ 14:00- 14:50 みいたん ◎		ハイパ-C 15:15- 15:45 VR		ファイドウ 16:00- 16:30 VR		オキシ ジェノ 17:00- 17:30 VR		ラテン ダンス 18:00- 18:30 VR		初中級 エアロ 19:00- 19:50 中畑		メガ ダンス 20:00- 20:30 VR																														
火 tue	休館日																												休館日																											
水 wed		フリー 09:30- 10:00				オリジナル エアロA 10:15- 11:00 ◎福成			オリジナル エアロB 11:20- 12:05 ◎福成		VR	← スト レツ チ		ベーシック ヨガ 13:00-14:00 福成 ◎		メガ ダンス 14:15- 15:00 VR		イレブン 15:15- 15:45 VR		ファイドウ 16:00- 16:30 VR		オキシ ジェノ 16:45- 17:15 VR		ハイパ-C 17:30- 18:00 VR		ラディカル エアロ 18:15- 18:45 VR		HIPHOP 19:00- 19:50 中畑																												
木 thr		フリー 09:30- 10:00				ラディカ ルエアロ 10:15- 10:45 VR			ピラティスヨガ 11:00-12:00 坪内		フリー 12:00- 12:45		スタッフ ストレッチ 12:50- 13:40 塚本		メガダンス 14:00- 14:45 VR			やさしい ボディケア 15:15-16:15 大門 ◎		オキシ ジェノ 16:30- 17:00 VR			キッズダンス ※スタジオプログラ ム ではありません。 17:30-18:30 AKIRA		ファイドウ 19:00- 19:45 VR		ラテン ダンス 20:00- 20:30 VR																													
金 fri		フリー 09:30- 10:00				ラディカル ヨガ 10:15- 10:45 VR			ダンス エアロ 11:00- 11:50 ◎花房		フリー 11:50-12:45		スタッフ ストレッチ 12:50- 13:40 VR		ハワイフラ 14:00- 14:50 藤本		ファイドウ 15:15- 15:45 VR		ラテン ダンス 16:15- 16:45 VR		ラディカル エアロ 17:15- 17:45 VR		定員 10名	UBOUND 18:15- 18:45 VR		SALSATION 19:00- 19:45 Mikabee (みかペー)		メガ ダンス 20:00- 20:30 VR																												
土 sat		フリー 09:30- 10:00				UBOUND 10:15- 10:45 VR		定員 10名	ステップ アップエアロ 11:00- 11:50 佐子		フリー 11:50-12:45		初級 エアロ 13:00- 13:45 福成		ラディカ ルエアロ 14:00- 14:30 VR		イレブン 15:00- 15:30 VR		ラディカル ヨガ 16:00- 16:30 VR		ファイドウ 17:00- 17:30 VR		メガダンス 18:00- 18:45 VR		定員 10名	UBOUND 19:15- 19:45 VR		オキシ ジェノ 20:00- 20:30 VR																												

※各クラス25名定員(ヨガストレッチ系は30名)ですのであらかじめご了承ください(受付開始はレッスン30分前から)。

※混雑時はレッスン30分前に抽選を行っております。抽選方法など詳細はスタッフまで。バーチャルレッスンはすべて先着順での受付となります。

※◎は抽選になる可能性の高いレッスンです。※骨盤調整ヨガ、オリジナルエアロ、ベーシックヨガは1日1コマAかBどちらかのみの参加となります。

※バーチャルレッスンはプログラム内容によって時間が前後する可能性があります。

[有酸素系]

プログラム名	対象者	内容
ラテンエアロ	初級～中級 (♥♥♥♥♥♥)	ラテン特有の回旋運動を多く取り入れたエアロビクスクラス。
ZUMBA & ストレッチ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	人気のZUMBAとストレッチを行うクラス。
HIP HOP	初級～初中級 (♥♥♥♥♥♥)	16ビートの音に合わせて楽しく踊るクラス
オリジナルエアロ	初中級～中級 (♥♥♥♥♥♥)	さまざまな動きを行う、バリエーション豊かなエアロビクスクラス。
初中級エアロ	初中級～中級 (♥♥♥♥♥♥)	エアロに慣れてきた方向けの、バリエーションを増やした少し上のエアロビクスクラス。
ダンスエアロ	中級～ (♥♥♥♥♥♥)	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスクラス。
ハワイフラ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	フラダンスの基本的な動きを楽しむクラス。
SALSATION	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	音楽を感じ、そのリズムや歌詞を身体で表現しながら動くダンスフィットネス。
ステップアップエアロ	中級～ (♥♥♥♥♥♥)	初級からステップアップしたい方向けのクラス。様々な動きで楽しみましょう。
初級エアロ	初級～ (♥♥♥♥♥♥)	エアロ初心者向けのクラス。

[バーチャルレッスン]

別途、バーチャルレッスンの紹介チラシをご準備しておりますので、そちらをご参照ください！

[ヨガ・ストレッチ系]

プログラム名	対象者	内容
ストレッチヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	呼吸を意識したストレッチで疲れ・緊張を取り除き、本来の自然な姿勢に戻すクラス。
骨盤調整ヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	骨盤を正しい位置へと導き、左右のバランスや姿勢を整えるヨガクラス。
ベーシックヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	心身バランス調整によるストレス解消、柔軟性向上を目的としたヨガクラス。
ピラティスヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	伝統的なピラティスの要素を取り込み体幹を調えながら行うヨガクラス。
やさしいボディケア	すべての方 (♥♥♥♥♥♥)	やさしいヨガのポーズも取り入れたストレッチと体幹のトレーニングを行います。

※♥は運動強度を示しています。

※定員は有酸素系25名、ヨガ・ストレッチ系30名、スタッフプログラムは内容により変動。

はじめてのスタジオ入門～何から入ればいいのか…という方へ～

☆不安な方はまずは「すべての方」「初心者」「初級者」のプログラムに入ってみましょう！

☆慣れてきた方は「初中級」「中級～」へもチャレンジ！

☆いっぱい汗をかきたい方は、♥の多いクラスに入ってみてね！