

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 2026.4/1~

※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	
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	ファイトウ 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	→ストレッチ 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	ファイトウ 16:00-16:30 VR	オキシジェン 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												
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	←ストレッチ VR	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	ファイトウ 16:00-16:30 VR	オキシジェン 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		中医学ヨガ® 15:15-16:15 福田	オキシジェン 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	ファイトウ 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		ファイトウ 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	ZUMBA 19:00-19:50 上野	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	ファイトウ 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	オキシジェン 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。