

MEGURO CIVIC CENTER Studio Program

6月～
2026最新版

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15~9:30 ラジオ体操&ストレッチ	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	9:45~10:30 ボールコートトレーニング (田辺)	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	貸切/教室	ワントタイム/教室 詳細はHP/Instagramを ご確認ください	10:00~10:45 ヨガ I (山田)
10:20~11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20~11:05 ヨガ I (KYOCO)	10:45~11:30 ビギナーエアロ (田辺)	10:20~11:05 ZUMBA®45 (宝栄)			長期代行 11:15~12:00 HIP HOP (山本)
フレイル予防 はつらつ教室 12:15~13:15 事前申込制になります 詳細はチラシにて	貸切/教室	元気に歩こう ララフィット教室 12:00~13:00 事前申し込み制になります 詳細はチラシにて	教室	12:45~13:30 ヨガ I (鈴木)	12:30~13:15 ヨガ II (松田)	12:30~13:15 ピラティス (和久井)
		13:45~14:30 やさしいヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)	14:15~15:00 ビギナーエアロ (高村)	14:15~15:00 ボクシングワークアウト (志成ボクシングジム)	14:15~15:00 エアロピクス (小嶋)
14:15~15:00 ビギナーステップ (青沼)	15:15~16:00 コンディショニングピラティス (雨宮)	貸切/教室	幼児hiphop教室 16:00~16:45 小学生hiphop教室 ①16:55~17:45 ②17:50~18:40 事前申し込みになります 詳細はチラシにて	キッズダンス基礎教室 16:00~16:45 小学生hiphop教室 ①16:55~17:45 ②17:50~18:40 事前申し込みになります 詳細はチラシにて	15:45~16:30 マーシャルワークアウト (BRAFTHAYATO)	15:30~16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)
15:30~16:15 リラックスヨガ (青沼)	16:45~17:30 ボールエクササイズ&セルフケア (大窪)				教室	教室
19:00~19:45 運動不足解消ヨガ (山口)	19:00~19:45 hiphop (後藤)	19:00~19:45 バリエバリエーション (AIRI)	19:00~19:45 呼吸法とピラティス (MICHIKO)	ワントタイム/教室 詳細はHP/Instagramを ご確認ください	20:15~21:00 K-POP (NAO)	貸切/教室
20:15~21:00 ZUMBA®45 (江原)	20:15~21:00 FIT HOP (TAKARAE)	20:15~21:00 ディスコダンス (KENICHI)	20:15~21:00 マーシャルワークアウト×暗闘 (BRAFT)			

TICKET : プログラムの参加には、参加券が必要となります

強度 弱 強

区内在住 → 開始30分前に廊下ベンチにて配布 区外在住 → 開始20分前受付にて配布

- 定員35名【バリエバリエーション20名】【ステップを使用するクラス30名】
- 入場開始は15分前～【プログラム開始後の途中入場は不可】※プログラム開始5分前にはスタジオにお集まりください。
- 9:00~21:30まで、スタジオプログラム前後15分前までは、スタジオを開放いたします。ルールを守り、ご利用をお願いします。
- プログラム参加につきましては、トレーニング室料金に含まれます。
- インストラクターの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください！
- ※スタジオプログラムは講師都合により、急遽変更となる場合がございます。代行・休講の情報はInstagramをご確認ください。

HP



Instagram



LINE



facebook



**MEGURO
CIVIC CENTER GYM**

MEGURO CIVIC CENTER Studio Program 2026.7月～最新版

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	9:45~10:30 ボールコアトレーニング (田辺)	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	貸切/教室	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング	10:00~10:45 ヨガ I (山田)
10:20~11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20~11:05 ヨガ I (KYOCO)	10:45~11:30 ビギナーエアロ (田辺)	10:20~11:05 ZUMBA®45 (宝栄)		ワンタイム/教室 詳細はHP/Instagram をご確認ください	長期代行 11:15~12:00 HIP HOP (山本)
フレイル予防 はつらつ教室 12:15~13:15 事前申込制になります 詳細はチラシにて	貸切/教室	元気に歩こう ララフィット教室 12:00~13:00 事前申し込み制になります 詳細はチラシにて	教室	12:45~13:30 ヨガ I (鈴木)	12:30~13:15 ヨガ II (松田)	12:30~13:15 ピラティス (和久井)
14:15~15:00 初級エアロ&BOX (青沼)		13:45~14:30 やさしいヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)	14:15~15:00 ビギナーエアロ (高村)	14:15~15:00 ボクシングワークアウト (志成ボクシングジム)	14:15~15:00 エアロピクス (小嶋)
15:30~16:15 リラックスヨガ (青沼)	15:15~16:00 コンディショニングピラティス (雨宮)	貸切/教室	幼児hiphop教室 16:00~16:45 小学生hiphop教室 ①16:55~17:45 ②17:50~18:40 事前申し込みになります 詳細はチラシにて	キッズダンス基礎教室 16:00~16:45 小学生hiphop教室 ①16:55~17:45 ②17:50~18:40 事前申し込みになります 詳細はチラシにて	15:45~16:30 マーシャルワークアウト (BRAFT/HAYATO)	15:30~16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)
19:00~19:45 運動不足解消ヨガ (山口)	16:45~17:30 ボールエクササイズ&セルフケア (大窪)				ワンタイム 詳細はHP/Instagram をご確認ください	教室
20:15~21:00 ZUMBA®45 (江原)	20:15~21:00 FIT HOP (TAKARAE)	20:15~21:00 ディスコダンス (KENICHI)	20:15~21:00 マーシャルワークアウト×暗闘 (BRAFT)	ワンタイム/教室 詳細はHP/Instagram をご確認ください	20:15~21:00 K-POP (NAO)	

TICKET : プログラムの参加には、参加券が必要となります

強度 弱 強

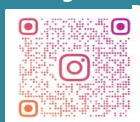
🏠 区内在住 → 開始30分前に廊下ベンチにて配布 🏠 区外在住 → 開始20分前受付にて配布

- 定員35名(バリエーション20名)【ステップを使用するクラス30名】
- 入場開始は15分前～(プログラム開始後の途中入場は不可)※プログラム開始5分前にはスタジオにお集まりください。
- 9:00~21:30までスタジオプログラム前後15分前までは、スタジオを開放いたします。ルールを守りご利用をお願いします。
- プログラム参加につきましては、トレーニング室料金に含まれます。
- インストラクターの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください！
- ※スタジオプログラムは講師都合により、急遽変更となる場合があります。代行・休講の情報はHPをご確認ください。

HP



Instagram



LINE



facebook



MEGURO CIVIC CENTER GYM