サービスプログラムスケジュール　2026年11月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8:30	開館	開館	開館	開館	開館
9:00			朝ヨガ（60分） 9:00～10:00 岡本		
30		朝の体操(30分) 9:30～10:00 スタッフ		朝の体操(30) 9:30～10:00 スタッフ	全身ストレッチ(30) 9:30～10:00 映像
10:00	ツールピラティス（45分） 10:00～10:45 真琴 定員25人	下半身強化トレーニング(30分) 10:10～10:40 映像			
30			ソフトエアロ(90分) 10:15～11:45 松浦	初級エアロ(30) 10:30～11:00 映像	初中級エアロ(30) 10:20～10:50 映像
11:00	ストレッチヨガ（45分） 11:00～11:45 真琴	ララサーキットライト(60分) 11:00～12:00 スタッフ 定員15人		姿勢改善(30分) 11:10～11:40 映像	ヨガ(30) 11:10～11:40 映像
30					
12:00	ヒップアップエクササイズ 12:15～12:45 映像	ボールストレッチ(30分) 12:15～12:45 スタッフ 定員25人	骨盤・股関節を整える(40分) 12:05～12:45 映像	動ける身体づくり(45分) 12:00～12:45 林	ワンポイントトレーニング(30分) 12:15～12:45 スタッフ
30					
13:00	ボクシングエクササイズ(30分) 13:10～13:40 映像	ピラティス(30分) 13:10～13:40 映像	ストレッチ(30分) 13:10～13:40 映像	ビートボクシング(45分) 13:00～13:45 林	
30					ソフトエアロ(60分) 13:30～14:30 松浦
14:00					
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00					
30					
19:00	シェイプアップエクササイズ(30) 18:45～19:15 映像		モテ尻ピラティス(30) 18:45～19:15 映像	パワーヨガ(60分) 19:00～20:00 WAKANA	体幹シェイプアップトレーニング(30) 18:45～19:15 映像
30					
20:00	キックボクシングエクササイズ(35) 19:30～20:05 映像	ヨガ(60分) 19:30～20:30 ふみ	左右のバランスを整える ピラティス(45) 19:30～20:15 映像		自律神経を整えるヨガ(45) 19:30～20:15 映像
30					
21:00					

1レッスン代/回	300円	600円

マークがあるものは靴が必要になります

定員は明記が無いものは最大40名

サービスプログラムスケジュール　　2026年10月～

サービスプログラム内容

●スタジオ内容●	
朝の体操	軽いストレッチ簡単な動きで体をほぐし、血行を促して心も体もスッキリ整えます。 Let’s朝の健康習慣！！
朝ヨガ	朝のヨガで、心と体をやさしく目覚めさせませんか？ 深い呼吸とゆったりした動きで、寝起きの体をほぐし、一日をスッキリスタートできます。
ソフトエアロ	音楽に合わせて無理なく体を動かす、やさしい有酸素運動プログラムです。 激しい動きが少なく、初心者や体力に自信のない方でも安心して参加できます。
ソフトエアロ	音楽に合わせて無理なく体を動かす、やさしい有酸素運動プログラムです。 激しい動きが少なく、初心者や体力に自信のない方でも安心して参加できます。
ビートボクシング	音楽のリズムに合わせてパンチやステップを行う、爽快感あふれるプログラムです。 ボクシングの動きを取り入れながら、楽しく全身を動かせるため、脂肪燃焼やストレス発散、体力向上を目指しましょう。
簡単カン	
動ける身体づくり	動ける身体づくりどいうのをテーマとして、柔軟性・筋力・姿勢・体力などを鍛えていき 快適に動ける身体を目指しましょう！
ワンポイントトレーニング	姿勢改善・筋力強化・可動域向上などテーマ別に行うプログラムです。 小さな積み重ねが大きな変化に！

ビートボクシング　　ワンポイントトレーニ

ストレッチポール	ストレッチポールなどを利用し、機能性、柔軟性を向上させるプログラムになります。 ＊ツール数の都合上定員数は25名になります。

ストレッチポール他　　動ける身体づくり