

サービスプログラムスケジュール

2026年10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			9:00
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	-30
10:00	ツールピラティス(45分) 10:00～10:45 真琴	下半身強化トレーニング(30分) 10:10～10:40 映像				10:00
30			ソフトエアロ(90分) 10:15～11:45 松浦	リズム体操(30) 10:30～11:00 映像	初級エアロ(30) 10:20～10:50 映像	-30
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		姿勢改善(30分) 11:10～11:40 映像	ヨガ(30) 11:10～11:40 映像	11:00
30						-30
12:00				ビートボクシング(45分) 12:00～12:45 林	ワンポイントトレーニング(30分) 12:00～12:30 スタッフ	12:00
30	簡単カンファークササイズ(30分) 12:30～13:00 映像	姿勢改善(30分) 12:15～12:45 映像				-30
13:00			ポールストレッチ(30分) 13:00～13:30 スタッフ 定員25人	動ける身体づくり(45分) 13:00～13:45 林		13:00
30					ソフトエアロ(60分) 13:30～14:30 松浦	-30
14:00						14:00
30						-30
15:00						15:00
30						-30
16:00						16:00
30						-30
17:00						17:00
30						-30
18:00						18:00
30						-30
19:00				パワーヨガ(60分) 19:00～20:00 有本		19:00
30		ヨガ(60分) 19:30～20:30 ふみ	リフレッシュストレッチ(30分) 19:30～20:00 映像		ヨガ(30分) 19:30～20:00 映像	-30
20:00						20:00
30						-30
21:00						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