

エイブルスポーツ交流センター スタジオプログラムスケジュール

2026年7月1日～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり		9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり	9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり		
10:00～11:00 腰痛体操 3階 謝村	10:00～11:00 ボディシェイプ 村田	10:00～10:15 朝の体操 スタッフ日替わり	10:00～10:45 はじめてエアロ	10:00～10:45 ボール 3階 霜村	10:00～10:45 健康いきいき エクササイズ 大和田	10:00～11:00 からだほぐす ストレッチ 3階 斉藤
11:00～12:00 ベーシックエアロ 斉藤	11:15～12:00 ボディ コンディショニング 月岡	10:30～11:15 はじめてエアロ 鶴見	11:00～11:45 バレトン	11:00～11:45 ステップ初級 霜村 ※19名まで	11:00～12:00 ローインパクト 大和田	11:15～12:15 シェイプアップエアロ (簡単脂肪燃焼) 斉藤
12:10～13:10 コンビネーションエアロ 斉藤	12:15～13:00 ベーシックエアロ 月岡	11:30～12:15 ステップ初級 鶴見 ※19名まで	12:00～12:45 らくらく体操 倉持 第1&第3			
13:15～14:15 ヨガ 3階 持田	13:15～13:45 ボールストレッチ 小塚 ※20名まで	12:30～13:30 ピラティス 3階 唐沢		13:00～14:00 リフレッシュ ヨガ 3階 深澤		
	14:00～14:45 らくらく骨盤体操 3階 櫻田 第1&第3				14:00～14:45 はじめてエアロ 南	13:45～14:45 ジョギングエアロ 鶴見
					15:00～15:45 ボディ コンディショニング 南	
	17:00～18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	17:00～17:45 スポーツ教室 3階 鈴木(み)/平野/知久	16:45～17:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長島	17:00～18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	 初心者の方でも参加できます 3階 3階スタジオでおこないます  2回/月のプログラムです  別料金プログラムです 	
		18:00～18:45 スポーツ教室 3階 鈴木(み)/平野/知久	17:45～18:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長島			
18:45～19:30 はじめてエアロ 高橋		18:45～19:30 はじめてエアロ 月岡	18:35～19:20 ダンスライズ (ヒップホップ) 長島	18:45～19:30 ハイローエアロ 斉藤		
19:45～20:30 ボールストレッチ 高橋 ※20名まで	19:30～20:20 ヨガ 3階 月岡	19:45～20:30 からだリフレッシュ 月岡	18:45～19:30 ヨガ 3階 唐沢	19:45～20:45 からだほぐす ストレッチ 3階 斉藤		
	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)		19:35～20:55 ステップアップエアロ & 筋力コンディショニング 斉藤	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)		

★注意…すべてのプログラムはパスポートかレッスンチケット（ビジターチケット）の方のみとさせていただきます。
★お願い…レッスン開始から5分過ぎてからの参加は危険ですのご遠慮ください。

エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500