

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5月～

| 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 ボディシェイブ 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 中町 | 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 梅沢 | 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 マットでゆるトレ 倉持 第1&第3 | | | |
| 13:15~14:15 ヨガ 3階 持田 | 13:15~13:45 ポールストレッチ 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 | <div style="border: 2px dashed purple; padding: 5px;"> <p> 初心者の方でも参加できます</p> <p> 3階スタジオでおこないます</p> <p> 2回/月のプログラムです</p> <p> 別料金プログラムです</p> </div> | |
| | | 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 ハイローエアロ 斉藤 | | |
| 18:45~19:30 はじめてエアロ 高橋 | 19:30~20:20 ヨガ 3階 月岡 | 18:45~19:30 はじめてエアロ 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 | | |
| 19:45~20:30 ポールストレッチ 高橋 ※20名まで | 20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮) | 19:45~20:30 からだリフレッシュ 月岡 | 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でご注意ください。