

スタジオレッスンスケジュール(2026年2月改定)

曜日	時間		レッスン名	インストラクター
月曜	11:00~12:00	60分	機能改善ヨガ	RUMI
	13:15~14:15	60分	はだしビクス	横井 純子
	14:30~15:30	60分	ヨガ	Chisa
	19:15~20:15	60分	季節のヨガ	Yasuko
火曜	10:20~11:20	60分	ソフトピラティス	NAOKO
	13:00~14:00	60分	かんたんダンス& バーオソルピラティス	長坂 明美
	14:15~15:15	60分	脂肪燃焼エアロ	柴田 珠希
	17:45~18:45	60分	かんたん ヒップホップ	ANNA
	19:00~20:00	60分	ほぐしヨガ	角谷 京子
	20:15~21:00	45分	ウエスト・シェイプ・ピラティス(最終週以外) ツキイチ、Enjoy!キックボクシング(最終週のみ)	角谷 京子
水曜	13:00~13:45	45分	機能改善ヨガ	RUMI
	13:55~14:25	30分	脳活体操	RUMI
	14:35~15:20	45分	機能改善ヨガ	RUMI
	19:00~19:15	15分	ストレッチ	RUMI
	19:20~20:05	45分	脂肪燃焼ステップ	RUMI
	20:10~21:10	60分	スローヨガ	RUMI
金曜	10:30~11:00	30分	ひきしめ!ピラティス	富井 恵美
	11:05~11:35	30分		
	13:00~14:00	60分	フラダンス	大西 恵子
	14:30~15:30	60分	ラテンエアロ	佐々野 笑
	19:15~19:50	35分	かんたんエアロ	柴田 珠希
	19:55~20:20	25分	おやすみストレッチ	柴田 珠希
土曜	10:30~11:30	60分	初級ステップ	RUMI
	13:00~14:00	60分	バレトン	柴田 珠希
	19:00~20:00	60分	リラックスヨガ	Chisa

その他講座 (講師はボランティア及びスタッフです)

水曜	10:30~11:00	30分	アクティブ・サーキット(第1、3週)※第5週は休講	トレーナー
	10:30~11:30	60分	太極拳(第2、4週)	粟田 マスミ
	18:15~19:00	45分	空手(第2、4週) ※第5週は休講	首藤 秀一

※人数制限は設けません。ご予約は不要、5分前よりご入室いただけます。

※レッスン途中の入退室はご遠慮ください。