2026 7月～ スタジオプログラム タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10：30～11：15 肩こり・腰痛体操 45 11：30～12：00 やさしいエアロ 30 ストレッチ15 12：30～13：00 コアエクササイズ 30	10：30～11：30 タイ式ヨガ ルーシーダットン 60 石川 11：45～12：15 予約 スリング 30 12：30～13：00 ステップ入門 30 13：15～13：45 ストレッチ 30	10：30～11：00 エアロ入門 30 11：15～11：45 ストレッチ 30 12：00～12：30 やさしいエアロ 30 ストレッチ15 13：00～14：00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田 14：15～15：15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	10：30～11：30 ピラティス 60 石川 11：45～12：30 ZUMBA akari 12：45～13：15 予約 スリング 30 13：30～14：00 シェイプ入門 30 14：15～14：45 ボディメンテナンス 30	10：30～11：15 肩こり・腰痛体操 45 11：30～12：00 ステップⅠ 30 ストレッチ15 12：30～14：00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	10：30～11：00 ストレッチ 30 11：15～11：45 コアエクササイズ 30 11:50～ボールリラクゼーション 12：15～12：45 やさしいエアロ 30 ストレッチ15 15：00～15：15 ボールリラクゼーション 15：30～16：00 KINESISトレーニング 16：15～16：45 シェイプ入門 30	10：30～11：15 肩こり・腰痛体操 45 11：30～12：00 予約 スリング 30 12：15～12：45 シェイプ入門 30 16：00～17：00 陰ヨガ 60 松岡
16:00							
17:00							
18:00		18：30～19：00 予約 スリング 30 19：05～19：35 ストレッチ 30 19：40～20：25 オールアウト コア 30	18：30～19：00 ストレッチ 30 予約 スリング 30 19：40～20：25 こじゃんとエアロ 45	18：30～19：00 コアエクササイズ 30 19：15～19：45 ボディメンテナンス 30 20：00～20：45 パワフルエアロ 45 田中	18：30～19：00 ストレッチ 30 予約 19：05～19：35 スリング 30 19:40～20：25 シェイプ ファイティング45	※開始時刻をお守り下さい。 やむをえない事情による遅れての参加は、 開始後５分までとさせて頂きます。 また、途中退室はご遠慮願います。 （緊急を要する場合は除く） ※水分補給ができるものをご持参下さい。 （フタ付の水筒・ペットボトル等）	
19:00	19：00～20：00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田						
20:00	20：05～20：45 ハタヨガ 40 SOUL N.Y. 奥田						
21:00							

※ 予約 印のプログラムは定員制となります。参加ご希望の方はカウンターにて予約をお願い致します。
※施設・講師の都合上、急遽プログラムを変更・休講する場合がございます。
館内掲示・フェイスブックにてご案内させて頂きます。

営業時間
平 日 10：00～21：00
土・日 10：00～18：00
祝日 休館日

OXY MEDICAL・FITNESS［オキシ］