2026 8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	10：30～11：30 タイ式ヨガ ルーシーダットン 60 石川	10：30～11：00 エアロ入門 30	10：30～11：30 ピラティス 60 石川	10：30～11：15 肩こり・腰痛体操 45	10：30～11：00 ストレッチ 30	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	11：45～12：15 予約 スリング 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	11：45～12：30 ZUMBA akari	11：30～12：00 ステップⅠ 30 ストレッチ15	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	11：30～12：00 予約 スリング 30
12：30～13：00 コアエクササイズ 30	12：30～13：00 ステップ入門 30		12：45～13：15 予約 スリング 30	12：30～14：00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	12：15～12：45 やさしいエアロ 30 ストレッチ15	12：15～12：45 シェイプ入門　30
13：15～14：15 リンパ調整法 60 松岡	13：15～13：45 ストレッチ 30	13：00～14：00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	13：30～14：00 シェイプ入門　30			
		14：15～15：15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	14：15～14：45 ボディメンテナンス 30		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	16：00～17：00 陰ヨガ 60 松岡
19：00～20：00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	18：30～19：00 予約 スリング 30 19:05～ボールリラクゼーション	18：30～19：00 ストレッチ 30	18：30～19：00 コアエクササイズ 30	18：30～19：00 ストレッチ 30	※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）	
20：05～20：45 ハタヨガ 40 SOUL N.Y. 奥田	19：30～20：00 サーキット 30 ストレッチ15	19：40～20：25 こじゃんとエアロ 45	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	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		
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

MEDICAL・FITNESS［オキシ］