

2026年 5月スタジオスケジュール



燃焼系		ヒーリング系			コンディショニング系		有料	
コンディショニングエアロ		ヨガ	ピラティス	リラクストレッチ	トレーニング体操	ビギナートレーニング	パンプアップ トレーニング	THE BODY MAKE
かんたんエアロ	BEAT FIGHT!	ストレッチポール	ポール & ストレッチ					

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②
9:00														
9:30														
10:00														
10:30				ボール & ストレッチ 10:00 ~ 10:40	ピギナートレーニング 10:00 ~ 10:40			ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30		ピラティス 10:00 ~ 10:40				
11:00				かんたんエアロ 10:50 ~ 11:20	リラクストレッチ 10:45 ~ 11:05									
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30	ステップアップトレーニング体操 13:00 ~ 13:30					THE BODY MAKE☆ 13:00 ~ 14:00		ステップアップトレーニング体操 13:00 ~ 13:30		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		
14:00	リラクストレッチ 13:35 ~ 13:55							リラクストレッチ 13:35 ~ 13:55		リラクストレッチ 13:45 ~ 14:05		リラクストレッチ 13:45 ~ 14:05		トレーニング体操 13:30 ~ 14:10
14:30														リラクストレッチ 14:15 ~ 14:35
15:00														
15:30														
16:00														
16:30	レベルアップ トレーニング体操 16:10 ~ 17:00							レベルアップ トレーニング体操 16:10 ~ 17:00						
17:00														
17:30														
18:00	パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20							パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20						
18:30														
19:00														

※ ☆印は別料金、マタニティの方は、リフレッシュヨガに参加可能 (有料)