

2026年 4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		コンディショニングエアロ 10:00 ~ 10:40		かんたんエアロ 10:00 ~ 10:30
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							ストレッチポール 10:45 ~ 11:05		ストレッチポール 10:35 ~ 10:55
11:30														
12:00														
12:30														
13:00	ステップアップトレーニング体操 13:00 ~ 13:30							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		
13:30	リラクストレッチ 13:35 ~ 13:55				THE BODY MAKE☆ 13:00 ~ 14:00			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
14:00														リラクストレッチ 14:15 ~ 14:35
14:30														
15:00				リフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:10										
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			ピラティス 17:40 ~ 18:20	ピギナートレーニング 17:40 ~ 18:20			パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20			ボール & ストレッチ 17:40 ~ 18:20			
18:30									トレーニング体操 18:00 ~ 18:40					
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）