

# 2026年 3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 かんたんエアロ BEAT FIGHT!	ヨガ ストレッチボール	ピラティス リラックスストレッチ ポール & 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

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				ポール & ストレッチ 10:00 ~ 10:40	ビギナートレーニング 10:00 ~ 10:40			ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30		ビラティス 10:00 ~ 10:40	BEAT FIGHT! 10:00~10:30	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
10:30													
11:00				かんたんエアロ 10:50 ~ 11:20	リラックスストレッチ 10:45 ~ 11:05						ストレッチボール 10:45 ~ 11:05		
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		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		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		
13:30	リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55		リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05				リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55		リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05		リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05	トレーニング体操 13:30 ~ 14:10	
14:00												リラックスストレッチ 14:15 ~ 14:35	
14:30					リフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:10								
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	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	ビギナートレーニング 17:40 ~ 18:20	BEAT FIGHT! 18:00~18:30	パンプアップ トレーニング☆ 17:20 ~ 18:20		トレーニング体操 18:00 ~ 18:40		ポール & ストレッチ 17:40 ~ 18:20		
18:00													
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）