

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		ヨガ	ピラティス	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	ボール & 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										※第2(土)のみ スタジオ2にて 特別レッスン開講!			
10:00			ボール & 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		ピラティス 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											ストレッチポール 10:45 ~ 11:05		ストレッチポール 10:35 ~ 10:55
11:00			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									
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	リラックスストレッチ 13:35 ~ 13:55			THE BODY MAKE☆ 13:00 ~ 14:00		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													
18:00	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）