

スタジオ レッスン 担 当 表

2025年6月～

時 間	月	火	水	時 間	木	金	土	日	時 間
10:00	10:00~11:00		休 館 日	10:00					10:00
30	津島市 介護予防教室 (一般) 元気サンサン教室	10:20~10:40 ボール ストレッチ 日栄		30	10:20~10:50 コンディショニング ストレッチ 藤本	10:20~10:40 ストレッチ 加藤	週替わり お楽しみレッスン ※時間、内容等は 別紙プログラム表で ご確認下さい。		30
11:00	伊藤(翔)/日栄	11:00~11:45 【35】 ★FBエアロ (中級) 溝口		11:00		11:00~11:45 【35】 ★ソフトエアロ (初級) 小笠原		11:00~12:00 フラダンス 第1・3・5週 長尾	11:00
30	11:15~12:00 【35】 ★ズンバ 大橋			30	11:05~11:50 【35】 ★FUNK 藤本				30
12:00				12:00					12:00
30	12:15~12:45 はじめてエアロ 水上	12:05~12:35 コアトレーニング 伊藤(公)		30	12:05~12:35 健康寿命のびのび 伊藤(翔)	12:05~12:35 バランスボール 日栄	12:05~12:35 腰痛予防 加藤		30
13:00		12:50~13:35 DIO 堀田		13:00	12:55~13:25 ボディマッスル 日栄	12:55~13:15 バンドエクササイズ 日栄	12:45~13:30 ヨガ HIRO	13:00~13:45 HIIT トレーニング 日栄	13:00
30	13:00~13:45 パレトン 水上			30					30
14:00		13:50~14:10 ストレッチポール 伊藤(翔)		14:00		13:45~14:30 Rコンピエアロ (上級) 水野	13:45~14:15 バランスボール 伊藤(公)	14:00~14:45 ピラティス 笹野	14:00
30	14:00~14:20 ストレッチポール 加藤			30					30
15:00				15:00					15:00
30				30					30
16:00				16:00					16:00
～				～					～
19:00		19:00~19:20		19:00	19:00~19:20 ストレッチ 日栄	19:05~19:25 バンドエクササイズ 日栄	19:10~19:40 ボディ マッスル 伊藤(公)		19:00
30	19:10~19:30 ストレッチ 加藤	19:30~20:15 パワーヨガ 藤本		30	19:30~20:15 暗闇 ボディファイト 日栄	19:35~20:05 はじめてエアロ 長谷川			30
20:00	19:45~20:30 ズンバ 小笠原			20:00			20:00~20:45 ヨガ HIRO	20:00~20:45 ダンス ベーシック CHIYO	20:00
30		20:30~21:15 美ボディ メイキング エクササイズ 藤本		30	20:30~21:00 HIIT(筋トレver) 日栄	20:15~21:00 ローインパクトエアロ 長谷川	※隔週		30
21:00	20:45~21:15 ボディ マッスル 日栄			21:00			21:00~21:20 ストレッチポール 伊藤(公)		21:00
30	21:25~21:45 ストレッチ 日栄	21:25~21:45 ストレッチ 日栄		30	21:15~21:45 コアトレーニング 伊藤(公)	21:15~21:45 バランスボール 伊藤(公)			30
22:00				22:00					22:00
30				30					30

- ◆ ★印は整理券対象プログラムです。別紙整理券対象レッスン表をご確認下さい。
- ◆ 土曜日の「週替わりお楽しみレッスン」の時間・内容・整理券の有無は、別紙にてご確認ください。
- ◆ ※の隔週レッスンは、別紙隔週プログラムレッスン表をご確認下さい。