



スタジオプログラム

2026年10月～2027年3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
10:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
11:00	リフレッシュヨガ 山下	ゆがみを 整えるヨガ 池本		ポールピラティス 尾崎	ボディケア ストレッチ 東谷	スローダンスエアロ 前尾
11:30					10:40～11:25 ホット ピラティス 坂部	
12:00	11:40～12:20 はじめてエアロ 花房	11:45～12:45 ピラティス 尾崎		11:40～12:40 コンディショニング ヨガ 尾崎	11:40～12:40 太極拳初級 中川	11:40～12:10 ポールコンディショニング 前尾
12:30	12:30～13:00 筋コンディショニング 花房			11:40～12:40 骨盤調整 ホットヨガ 佐野	11:40～12:40 ホットヨガ 坂部	
13:00						
13:30	13:20～14:20 背骨コンディショニング 山本	13:00～14:00 サーキット トレーニング 東谷		13:00～14:00 パワーヨガ 青田	12:50～13:50 SALSATION 福富	
14:00		13:00～13:45 アクアビクス 辻			13:00～13:45 アクアビクス 井上	
14:30	14:30～15:00 ウェーブストレッチ 山本			14:10～14:55 チェア&バランスボール 青田		
15:00						
15:30						

プール（水中）プログラム
 ホットスペースプログラム
 ヨガプログラム
 アクティブプログラム
 コンディショニングプログラム