

2026年☆3月スタジオスケジュール☆

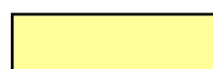
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 10:00 | | | | | | |
| 30 | 脳トレ体操 10:30~10:50 VITAS イズミ | | サーキットトレーニング 10:30~11:00 ナガイ | 膝腰ボールリフレッシュ 10:30~11:10 VITAS ミヤザワ (定員8名) | リンパマッサージとバランスボール 10:30~11:30 VITAS イズミ (定員8名) | 簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー |
| 11:00 | リハビリクラブ 11:05~12:05 VITAS オカズミ | リンパマッサージとバランスボール 10:40~11:40 VITAS イズミ (定員8名) | 骨盤調整ピラティス 11:15~12:15 ナガイ | やさしいサーキット 11:25~12:05 VITAS ミヤザワ (定員7名) | | ストレッチボールエクササイズ 11:15~11:45 VITASトレーナー (定員8名) |
| 30 | | | | | 身体すっきりピラティス 11:45~12:15 VITAS イズミ (定員8名) | |
| 12:00 | | 身体引き締めトレーニング 12:00~12:30 ナオ | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 13:00 | ZUMBA 13:00~13:30 ミヤシタ | やさしいエアロ 12:45~13:25 ナオ | | やさしいエアロ 13:00~13:40 ヤマモト | | |
| 30 | | | | | | |
| 14:00 | ウェービングほぐし 13:45~14:35 ミヤシタ | 簡単筋トレ 14:00~14:30 VITAS オカズミ | やさしいホットヨガ 14:00~15:00 イシダ | バーエクササイズ 13:55~14:55 ヤマモト | ホット・姿勢トレーニング 14:00~14:40 VITAS オカズミ (定員8名) | ホットヨガ 14:00~15:00 イシダ |
| 30 | | 肩と肩甲骨のトレーニング 14:45~15:15 VITAS オカズミ (定員8名) | | | ホット・身体引き締めトレーニング 14:55~15:35 VITAS イズミ (定員8名) | |
| 15:00 | リラックスヨガ 14:50~15:50 ミヤシタ | やさしいサーキット 15:30~16:00 VITAS ミヤザワ (定員7名) | | ウェービングほぐし 15:10~16:10 ヤマモト | | |
| 30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 17:00 | フリースペース | フリースペース | フリースペース | フリースペース 17:00~18:00 | フリースペース 17:00~18:00 | |
| 30 | | | | | | |
| 18:00 | 17:00~18:30 | 17:00~18:30 | 17:00~18:30 | 体幹トレーニング 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名) | ホット・ストレッチボール 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名) | 18:00 CLOSE |
| 30 | | | | | | |
| 19:00 | 体整え筋トレ&ストレッチ 19:00~19:40 マミネ | ホットヨガ 19:15~20:15 ミヤザワ | ボール&コンディショニング 19:20~20:10 VITAS ミヤザワ (定員8名) | たのしいエアロ 19:20~20:00 ナガイ | ホットヨガ 19:20~20:10 ミナミサワ | |
| 30 | ダイエットダンス 19:55~20:45 マミネ | | | サーキットトレーニング 20:15~20:45 ナガイ | 太極舞 20:30~21:00 ミナミサワ | |
| 20:00 | | 身体すっきりピラティス 20:30~21:15 ミヤザワ (定員8名) | たのしいエアロ 20:25~21:05 ミナミサワ | | | |
| 30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 22:00 | 22:00 CLOSE | | | | | |



ホット系



コンディショニング系



ダンス系



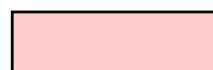
★ レッスン変更



トレーニング系



リハビリ・初心者向け



フリースペース



★ 時間変更

