

2026年☆4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		身体引き締めトレーニング 12:00~12:30 ナオ			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						
30		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		
13:00	ZUMBA 13:00~13:30 ミヤシタ					
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 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)	★ リラックスヨガ 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・身体引き締めトレーニング 14:55~15:35 VITAS イズミ (定員8名)	ホットヨガ 14:00~15:00 イシダ
30	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)				
15:00				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	フリースペース	
30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:00	17:00~18:00	
18:00				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)	
30			4/8 (水) ~スタート			
19:00	★ ボール&コンディショニング 19:00~19:40 VITAS ミヤザワ (定員8名)	ホットヨガ 19:15~20:15 ミヤザワ	★ やさしいZUMBA 19:10~20:10 チカ	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						
20:00	ZUMBA 20:00~21:00 チカ	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	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	
30						
21:00	4/13 (月) ~スタート					
30						
22:00	22:00 CLOSE					

18:00 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

