

2025ゴールデンウィーク スタジオレッスンスケジュール

営業時間10:00～19:30

	4/29(火)昭和の日		5/3(土)憲法記念日		5/5(月)こどもの日		5/6(火)振替休日		
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00									
11:00	リラックスヨガ60 10:30～11:30 HAYAMI	ボディメンテエクササイズ60 10:30～11:30 福田凌	じっくりピラティス60 10:25～11:25 内海裕美	ジャズストレッチ30 11:35～11:05	ヨガ60 ～バランスポーズを楽しもう～ 10:25～11:25 深澤	美1-ティーBodyWave®50 10:25～11:15 田尻道広	ステップスタート30 10:45～11:15 高村千穂	ボディメンテエクササイズ50 10:30～11:20 福田凌	
				ジャズダンス45 11:05～11:50 広井薫					
12:00	ステップスタート30 11:45～12:15 高村千穂	バレエピラティス50 11:45～12:35 日野原明恵	リズムトレーニング60 11:40～12:40 内海裕美	ベルビクストレッチ30 12:05～12:35 松山成美	ZUMBA®60 11:45～12:45 田尻道広	ベリーダンス60 11:35～12:35 山崎美和子	なれたらウォーク45 11:30～12:15 高村千穂	バレエピラティス50 11:45～12:35 日野原明恵	
13:00	LA・LA・LAダンスエアロ45 12:30～13:15 高村千穂	ベーシックバレエ60 13:00～14:00 日野原明恵	リラックスヨガ60 12:55～13:55 松山成美	シェイプL&J60 12:50～13:50 田尻道広	ボディメイキング45 13:00～13:45 Misaki	バレエ60 12:50～13:50 笹森香里	X55®45 12:30～13:15 田村征之【定員35名】	K-POP60 aespa-Whiplash 13:00～14:00 MEGUMI	
14:00	バーベルシェイプ60 13:30～14:30 福田凌【定員35名】	K-POP60 aespa-Whiplash 14:15～15:15 MEGUMI	ZUMBA®60 14:20～15:20 フィフィ	美1-ティーBodyWave®50 14:05～14:55 田尻道広	春のヴィンヤサフロ-ヨガ60 デトックスのためのフロ- 14:00～15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15～15:00 手塚 ちづる	kids avex dance master 13:30～14:00	フラダンス60 ～見上げてごらん夜の星を～ 14:15～15:15 遠藤香里	
15:00	STRONGnation®60 14:45～15:45 渋谷由香里	気功50 15:30～16:20 服部茂夫	RADICAL POWER®45 15:35～16:20 石田亜希子【35名】	HOUSE初級60 15:10～16:10 karo	Bailamos75 15:15～16:30 木上&手塚	リラックスヨガ45 15:15～16:00 emi	FIGHT DO®60 15:30～16:30 山田洋史	気功50 15:30～16:20 服部茂夫	
16:00	FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史		FIGHT DO®60 16:40～17:40 石田&宝達	背中に羽を感じて軽やかに コッペリアのワルツを♪60 16:25～17:25 樋口奈津子					
17:00									
※4/29(火)はビジネス会員の方は時間外利用料 1,650円でご利用いただけます。			※5/3(土)はビジネス会員の方も15:00から 施設をご利用いただけます。		※5/5(月)はビジネス会員の方は時間外利用料 1,650円でご利用いただけます。			※5/6(火)はビジネス会員の方も15:00から 施設をご利用いただけます。	

STUDIO INFORMATION

リラックスヨガ

副交感神経を優位にするよう働きかけ心身ともにリラックス。不眠解消に効果あり！

ベーシックバレエ

基礎をしっかりと学びパフォーマンスの向上を目指しましょう。

リズムトレーニング

音楽に合わせてながら楽しく身体を鍛えます。みんなで楽しく運動しましょう。

ヨガーバランスポーズを楽しもう

大人も童心に返り様々なバランスポーズを楽しく練習するクラスです。

X55(エクストリーム55)

ステップ台を使用し、自体重を負荷とする、エネルギーで高強度のエクササイズです。

LA・LA・LAダンスエアロ

エアロビクスの動きを一曲にまとめて楽しむ特別バージョンです。

じっくりピラティス

ピラティスを基礎から学び、正しい姿勢や身体の使い方を覚えていきましょう。

背中に羽を感じて軽やかにコッペリアのワルツを♪

4月にお稽古した方も、飛び入りの方も、お久しぶりの方も気軽に楽しくバレエの世界へ♪

Bailamos

ダンスもラテンもエアロもぜんぶ楽しめるダンスエアロ75分のクラスです。

【定員数】

1stスタジオ→45名

2ndスタジオ→35名