

レッスンプログラムのご案内 2026年 4月～

	月	火	水	木	金	土	日
10							
11	①10:45~11:30 ポルド・ブラ 田中	①10:45~11:30 JPOP/KPOPダンス chisa	①10:45~11:30 体幹ストレッチ 雨澤 スタジオ	①10:45~11:30 ポール&筋トレ 古徳	①10:45~11:30 ZUMBA chisa	①10:45~11:30 バレトン 西岡	休館日
12	②11:45~12:30 ベーシックエアロ 田中	②11:45~12:30 ゴルフフィジオ トレーニング 古澤	②11:45~12:30 パンチ&キック 雨澤	②11:45~12:30 簡単サーキット 古徳	②11:45~12:30 パンチ&キック 雨澤	②11:45~12:30 第1,3,5 オリジナルエアロ 石塚 第2,4 週替り フェニックス	
13	③13:00~13:45 ボディケア 押野 スタジオ	③13:00~13:45 ヨガ 寺田 スタジオ	③13:00~13:45 STEP 二瓶 スタジオ	③13:00~13:45 バレトン 西岡	③13:00~13:45 ポルド・ブラ 田中	③13:00~13:45 第1,3,5 リラックスヨガ 石塚 第2,4 週替り フェニックス スタジオ	
14	④14:00~14:45 肩コリ・首コリ予防 エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 ロコモ予防エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 ピラティス 二瓶 スタジオ	④14:00~14:45 腰痛予防エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 ピラティス 岩下 スタジオ		
17							
19	⑤18:45~19:45 パンチ&キック 60 雨澤		⑤18:45~19:30 ピラティス 二瓶 スタジオ	⑤18:45~19:30 ボディケア 押野 スタジオ	⑤18:45~19:30 ヒートサーキット 雨澤 スタジオ		
20				⑥19:45~20:30 ベーシックエアロ 押野 スタジオ			
21							