

2026年7月20日(月・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 - 10:45 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子	10:00 - 11:00 ZUMBA (有料) 60 Kaji	
11:00	11:05 - 11:35 バレエ30 中込美加恵	11:20 - 12:20 BODYJAM 60 Kaji	
12:00	11:45 - 12:45 バレエ(有料) 60 中込美加恵		11:30 - 12:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
13:00	初めての方歓迎		
13:00	13:05 - 13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 30 鯨井祐則	13:00 - 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 駒屋美香	13:00 - 14:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子
14:00	13:55 - 14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 30 原田大輔	14:20 - 15:05 ピラティス 45 NAOKO	14:30 - 15:30 骨盤矯正ヨガ 60 misa
15:00	15:05 - 15:35 GRIT CARDIO 30 鯨井祐則	15:30 - 16:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 60 原田大輔	
16:00	16:05 - 16:35 LES MILLS BODYATTACK 30 駒屋美香		16:00 - 17:00 ボディコンディショニング 60 nonko
17:00		17:00 - 17:45 ZUMBA 45 大木裕子	
18:00	初めての方歓迎プロジェクトとは・・・！！ ルール その1 後ろ1列を 予約なし で当日入れるよう確保！ その2 開始 5分間 は動きの練習をし、安心して臨む！ その3 照明を 暗く し、周りの目を気にせず参加！ その4 カーテンをし、スタジオ外からの目も シャットアウト ！		
19:00			
20:00			