

2026年5月5日(火・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 - 10:50 協栄シェイプボクシング 50 埴勇二	10:00 - 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子
11:00	10:30 - 11:15 リラックス・ヨガ 45 MAIKO		
		11:10 - 11:55 FUNエアロ初級(有料) 45 有坂さおり	
12:00	11:45 - 12:30 LES MILLS CORE 45 山本拓徳		
		12:20 - 13:10 FUNステップ初中級(有料) 50 有坂さおり	12:30 - 13:30 パワーヨガ 60 MAIKO
13:00	12:50 - 13:20 エアロ初級30 田中寛子		
14:00	13:40 - 14:40 バランスボール(有料) 60 我妻栄子	13:45 - 14:30 アクティブ・ヨガ 45 田中寛子	
15:00	15:00 - 15:45 リラクゼーションヨガ 45 misa	14:50 - 15:35 LES MILLS DANCE 45 川島麻里奈	15:00 - 16:00 ボディコンディショニング 60 nonko
16:00	イベントプログラム(有料)		
	16:00 - 16:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 駒屋美香 30	16:00 - 16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 原田大輔 30	
17:00	16:30 - 17:30 LES MILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 - 17:00 LES MILLS BODYPUMP 原田大輔 30	17:00 - 18:00 ボディコンディショニング 60 nonko
		17:00 - 17:30 LES MILLS yoga (VINYASA) 我妻栄子 30	
18:00	17:30 - 18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 駒屋美香 30	17:30 - 18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 原田大輔 30	
	18:00 - 18:30 LES MILLS yoga (YIN) 我妻栄子 30	18:00 - 18:30 オリジナルストレッチ 原田大輔 30	
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>料金: 3,300円(税込) 定員: 40名 ※こちらのイベント詳細につきましては後日掲示いたします。</p> </div>		
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・途中入室・退室ができます。 ただし、ボディパンプ・レズミルズヨガはできません。 ・場所指定はございません。 ・途中入室・退室に関しては周りへのご配慮をよろしくお願いいたします。</p> </div>		