

2026年 4月プログラムスケジュール

	HOT		ベーシック★★★		リラックス★		燃焼系★★★		調整系★★		パワー系★★★★★		よもぎ蒸し	
時間	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
8:30	A STUDIO	HOT B STUDIO	A STUDIO	HOT B STUDIO										
9:30	マシンプラティス 9:30(40) 初級													
9:45														
10:00														
10:15														
10:30	マシンプラティス 10:20(40) 初級	季節のツボヨガ 10:15(60) Aya ★★★	Party Mix 10:15(45) 山下 斗真	ダイエットヨガ 10:00(60) Akari ★★★★★	マシンプラティス 10:00(40) 初級									エナジーアップヨガ 10:00(60) Rie ★★★★★
10:45														
11:00														
11:15	NEW LESMILLS BODYPUMP 11:30(45) 高橋 真大	NEW HOTピラティス 11:45(30) ちよみ	LESMILLS BODYJAM 11:15(45)BRAVE MIHO	ヨガ取りリラックスヨガ 11:30(60) Akari *	ピラティス 11:00(45)加藤伸幸	リフレッシュヨガ 11:00(60) Machiko **	10:30 (60) 後藤 玲奈	NEW ZUMBA 11:45(30) 後藤玲奈	NEW ヒップトレーニング 11:30(30) ちよみ	LESMILLS BODYPUMP 11:15(60) BRAVESOTOZAKI				
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30	LESMILLS BODYCOMBAT 12:30(45) 後藤 紗希		LESMILLS BODYBALANCE 12:15(45)BRAVE MIHO											
12:45														
13:00														
13:15	NEW REE JAM 13:30(45) 後藤 紗希	マシンプラティス 13:30(40) 初級 ちよみ	特選 トレーニング 13:15 (30)	よもぎ蒸し 13:30(45)	ZUMBA BODYPUMP 13:00(45) TAKU	マシンプラティス 13:00(40) 初級								
13:30														
13:45	NEW 13:30(45) 後藤 紗希		ZUMBA 14:00(45) 喜来利	よもぎ蒸し 14:30(45)	リズムジャンプ 14:00(30) Rin	よもぎ蒸し 14:15(45)								
14:00														
14:15	NEW 14:30(45) ちよみ			よもぎ蒸し 14:30(45)	マシンプラティス 14:45(40) ボディメイク	よもぎ蒸し 15:15(45)								
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

