

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	
	A STUDIO	HOT B STUDIO	A STUDIO	HOT B STUDIO		A STUDIO	HOT B STUDIO	A STUDIO	HOT B STUDIO	A STUDIO	HOT B STUDIO	A STUDIO	HOT B STUDIO	
8:30														
8:45														
9:00														
9:15														
9:30	マシンピラティス 9:30(40) 初級											マシンピラティス 9:15(40) 初級		マシンピラティス 9:15(40) 初級
9:45														
10:00														
10:15														
10:30	マシンピラティス 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									マシンピラティス 10:15(40) 初級	リフレッシュヨガ 10:15(60) むつき ★★	マシンピラティス 10:30(40) 初級
10:45														
11:00														
11:15	NEW													
11:30	LES MILLS BODYPUMP	NEW	LES MILLS BODYJAM											
11:45														
12:00	11:30(45) 高橋 真大	HOTピラティス 11:45(30) ちよみ	11:15(45) BRAVE MIHO	コリ取りリラックスヨガ 11:30(60) Akari ★										
12:15														
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE											
12:45														
13:00	12:30(45) 後藤 紗希		12:15(45) BRAVE MIHO											
13:15	NEW													
13:30	REE JAM	マシンピラティス 13:30(40) 初級 ちよみ	椅子座 トレーニング 13:15(30)	よもぎ蒸し 13:30(45)										
13:45														
14:00	13:30(45) 後藤 紗希		ZUMBA											
14:15	NEW													
14:30	エア ヨガ		14:00(45) 喜来利	よもぎ蒸し 14:30(45)										
14:45														
15:00	14:30(45) ちよみ		マシンピラティス 15:10(40) 初級											
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	マシンピラティス 18:30(40) 初級		マシンピラティス 18:00(40) 初級											
19:00			NEW											
19:15			空 ヨガ	ベーシックヨガ 19:00(60) Akari ★★★										
19:30	LES MILLS BODYBALANCE	よもぎ蒸し 19:15(45)	19:00(45) 加藤伸幸											
19:45														
20:00	19:30(45) BRAVE MIHO		ZUMBA											
20:15														
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT	アロマキャンドルヨガ 20:30(60) Kanae ★	20:00(45) 沼田哲志	1日を整える経絡ヨガ 20:30(60) Kanae ★★★										
20:45														
21:00	20:30(45) BRAVE MIHO		マシンピラティス 21:10(40) 初級											
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

