

【スタジオプログラム】●レッスン開始5分前に受付を開始します。 ●時間変更を取り、受付開始時間までお待ちください。



	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月		10:00~10:50 健美操 みやざき IR	11:00~11:50 セルフ コンディショ ニング みやざき IR	12:00~12:50 ZUMBA こんどう IR	13:00~13:50 リラクゼー ション ヨガ なかた IR	内容・時間変更 IR変更			15:45~16:45 カルチャー バレエ（初級） 【年少~小2】 ＜BCJ-1＞ かんだ IR	16:50~17:50 カルチャー バレエ 【小3以上】 ＜BJ-1＞ かんだ IR		19:30~20:20 メンテナンス ヨガ かつら IR		
火	休館日													
水		10:00~10:50 すっきり エアロ こんどう IR	11:00~11:50 ヨガ つねかわ IR	12:00~12:50 ヨガ つねかわ IR	13:00~13:50 たのしく エアロ こばやし IR	14:00~14:50 ボールで 身体ケア おかもと IR	時間変更 対象変更(金曜)					19:30~20:20 エアロ 50 うえのだん IR	20:30~21:20 歪み リセット ヨガ まさき IR	
木	9:05~9:55 カルチャー フラダンス 【大人】 ＜F-4＞ さきの IR	10:00~10:50 やさしい ステップ わたなべ IR	11:00~11:50 コンディ ショニング ヨガ わたなべ IR	12:00~12:50 はじめて エアロ いで IR	13:00~13:50 からだ メンテナンス かつら IR				16:00~17:00 カルチャー 体操 【年少~小1】 ＜TKC-4＞ みはら IR	17:00~18:00 カルチャー 体操 【小1~小6】 ＜TKJ-4＞ みはら IR	18:00~19:00 カルチャー 体操 アクロバット 【年長~中学生】 ＜TAC-4＞ みはら IR	19:30~20:20 ポルドブラ あまの IR	20:30~21:20 自力整体 あまの IR	
金		9:45~10:35 姿勢矯正 かわい IR	10:45~11:35 ステップ 50 かわい IR	12:00~12:50 リセット ヨガ とよだ IR	13:00~13:50 たのしく ボクシング こばやし IR	14:00~15:00 カルチャー バレエ 【大人】 ＜B-5＞ かんだ IR				16:00~17:00 カルチャー 体操 【年少~小1】 ＜TKC-5＞ みはら IR	17:00~18:00 カルチャー 体操 【小1~小6】 ＜TKJ-5＞ みはら IR	18:00~19:00 カルチャー 体操 アクロバット 【年長~中学生】 ＜TAC-5＞ みはら IR	19:30~20:20 ZUMBA こばやし IR	20:30~21:20 のびのび ヨガ すぎもと IR
土		10:00~10:50 ZUMBA もちだ IR		11:30~12:20 KOBA式 体幹 バランス とよだ IR		13:00~14:00 カルチャー ストリートダンス 【小学生以上】 ＜SD-6＞ とだ IR	14:10~15:10 カルチャー キッズダンス 【4才~小2】 ＜KD-6＞ とだ IR				17:00~18:00 カルチャー 体操 【年少~小1】 ＜TKC-6＞ みはら IR	18:00~19:00 カルチャー 体操 【小1~小6】 ＜TKJ-6＞ みはら IR	新設	
日		10:00~10:50 かんたん エアロ とよだ IR	11:00~11:50 ウェープリング 骨盤矯正 ヨガ とよだ IR					【プールプログラム】 ●トレーニングルームで受付後、プールサイドでお待ちください。 ●キャップ・水着・バスタオルが必要となります。						
							木曜日 11:10~12:00	アクアピクス	対象 全日・平日会員	水中で音楽に合わせて、運動を行います。 引き締め効果は抜群です。				

●スタジオプログラムに参加される際、しっかりと水分補給をしていただき、体調が優れない時は参加を控えましょう。

またプログラム開始後の途中参加、途中退場はご遠慮ください。

2026年10月 ~