



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE 別府杉乃井ホテル 2025年12月

|       | 月(MON)                                                                                   | 火(TUE)                              | 水(WED)                             | 木(THU)                              | 金(FRI)                                            | 土(SAT)                               | 日(SUN)                            |       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 8:30  |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 8:30  |
| 9:00  |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 9:00  |
| 9:30  | 9:00 OPEN                                                                                |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 9:30  |
| 10:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 10:00 |
| 10:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                          |                                     | 10:45~11:15<br>ピラティス30<br>中島 紀子    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 11:00 |
| 11:30 | 11:20~11:40<br>ボールストレッチ20<br>川原 あゆみ                                                      | 11:00~11:45<br>ピラティス45<br>Hisami    |                                    | 11:15~11:35<br>ボールストレッチ20<br>川原 あゆみ | 11:00~11:45<br>フラダンス45<br>藤澤 瑠衣                   |                                      |                                   | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                          |                                     | 11:30~12:15<br>ZUMBA45<br>中島 紀子    | 11:45~12:30<br>エアロビクス45<br>荒波 三佳    |                                                   |                                      |                                   | 12:00 |
| 12:30 | 12:00~12:30<br>週替わりレッスン30<br>ミツチエル                                                       | 12:00~12:30<br>初級ステップ30<br>伊津見 麻衣子  |                                    |                                     | 12:00~12:45<br>スマイルエアロ45<br>中島 紀子                 |                                      |                                   | 12:30 |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>ボディバンプ45<br>江藤 遼                                                          | 12:45~13:30<br>スマイルエアロ45<br>伊津見 麻衣子 | 12:30~13:00<br>ボールストレッチ30<br>本村 英誠 |                                     |                                                   |                                      |                                   | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                          |                                     | 13:15~14:00<br>ラテンエアロ45<br>MANA    | 12:45~13:45<br>バレエストレッチ60<br>キヨン    | 13:00~13:45<br>ストレッチヨガ45<br>永岡 裕美                 |                                      |                                   | 13:30 |
| 14:00 | 13:45~14:30<br>ボディコンバット45<br>江藤 遼                                                        | 13:45~14:15<br>ボディコンバット30<br>波平 康汰  |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                          |                                     | 14:15~14:45<br>ボディアタック30<br>渡辺 飛優雅 | 14:00~14:45<br>ZUMBA45<br>ミツチエル     | 14:00~14:30<br>ボディバンプ30<br>川原竜一・江藤遼               |                                      | 14:00~14:45<br>ボディコンバット45<br>青木 麗 | 14:30 |
| 15:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     | 週代わりレッスン<br>14:00~14:30 川原<br>ボディバンプ<br>(1,3,5週目) |                                      |                                   | 15:30 |
| 16:00 | 週替わりレッスン<br>12:00~12:30<br><br>ZUMBA30(1,3,5週目)<br>美ユウティーBodyWave30<br>(2,4週目)<br>となります。 |                                     |                                    |                                     | 14:00~14:30 江藤<br>ボディバンプ<br>(2,4週目)               | 16:00~16:45<br>ZUMBA45<br>中島 紀子      |                                   | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 19:00 |
| 19:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 19:30 |
| 20:00 | 19:45~20:15<br>ボディバンプ30<br>江藤 遼                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   | 1,3,5週目 ZUMBA<br>2,4週目 コンビネーションエア    |                                   | 20:00 |
| 20:30 | 20:30~21:00<br>ボディアタック30<br>斉藤 沙綾香                                                       | 20:00~20:45<br>ZUMBA45<br>ミツチエル     | 20:00~20:45<br>エアロビクス45<br>荒波 三佳   | 20:00~20:45<br>ヨガ45<br>YUMI         | 20:00~20:45<br>週替わりレッスン45<br>中島 紀子                |                                      |                                   | 20:30 |
| 21:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   | 1,3,5週目 ボディコンバット45<br>2,4週目 ボディバンプ45 |                                   | 21:00 |
| 21:30 | 21:15~21:45<br>ボディコンバット30<br>川原 竜一                                                       | 21:00~21:45<br>ボディコンバット45<br>波平 康汰  | 21:00~21:45<br>ボディアタック45<br>斉藤 沙綾香 | 21:00~21:30<br>ボディアタック30<br>渡辺 飛優雅  | 21:00~21:45<br>週替わりLesmills45<br>川原 竜一            |                                      |                                   | 21:30 |
| 22:00 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   | 22:00 |
| 22:30 |                                                                                          |                                     |                                    |                                     |                                                   | 22:00 CLOSE                          |                                   | 22:30 |
|       | 23:00 CLOSE                                                                              |                                     |                                    |                                     |                                                   |                                      |                                   |       |

※レッスンを終わりましたらスタジオの清掃を行いますので、一度ご退室をお願い致します

※スタジオレッスンスケジュール 写真撮影可能です※