



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE 別府杉乃井ホテル 2026年4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 ピラティス30 中島 紀子					11:00
11:30	11:20~11:40 ポールストレッチ20 STAFF	11:20~11:40 ストレッチ20 STAFF		11:15~11:35 ポールストレッチ20 STAFF	11:00~11:45 フラダンス45 藤澤 瑠衣			11:30
12:00			11:30~12:15 ZUMBA45 中島 紀子		11:45~12:30 エアロピクス45 荒波 三佳			12:00
12:30	12:00~12:30 週替わりレッスン30 ミツチエル	12:00~12:30 初級ステップ30 伊津見 麻衣子			12:00~12:45 スマイルエアロ45 中島 紀子			12:30
13:00	12:45~13:30 ボディパンプ45 江藤 遼	12:45~13:30 スマイルエアロ45 伊津見 麻衣子	12:30~13:00 ポールストレッチ30 STAFF					13:00
13:30			13:15~14:00 ラテンエアロ45 MANA	12:45~13:45 バレエストレッチ60 キヨン		13:00~13:45 ストレッチヨガ45 永岡 裕美		13:30
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット45 江藤 遼	13:45~14:15 ボディコンバット30 波平康汰						14:00
14:30			14:15~14:45 ボディアタック30 渡辺飛優雅	14:00~14:45 ZUMBA45 ミツチエル	14:00~14:30 ボディパンプ30 野田 将士		14:00~14:45 ボディコンバット45 青木 麗	14:30
15:00								15:00
15:30	週替わりレッスン 12:00~12:30							15:30
16:00	ZUMBA30(1,3,5週目) 美ューティー BodyWave30 (2,4週目)							16:00
16:30						16:00~16:45 ZUMBA45 中島 紀子		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					週替わりレッスン			18:00
18:30					21:00~21:45 江藤 遼 ボディコンバット45 (1,3,5週目)			18:30
19:00								19:00
19:30					ボディパンプ45 (2,4週目)			19:30
20:00	19:45~20:15 ボディパンプ30 江藤 遼					1,3,5週目 ZUMBA 2,4週目 コンビネーションエアロ		20:00
20:30	20:30~21:00 ボディアタック30 斉藤 沙綾香	20:00~20:45 ZUMBA45 ミツチエル	20:00~20:45 エアロピクス45 荒波 三佳	20:00~20:45 ヨガ45 YUMI	20:00~20:45 週替わりレッスン45 中島 紀子			20:30
21:00								21:00
21:30	21:15~21:45 ボディコンバット30 波平 康汰	21:00~21:45 ボディコンバット45 波平 康汰	21:00~21:45 ボディアタック45 斉藤 沙綾香	21:00~21:45 ボディパンプ45 野田 将士	21:00~21:45 週替わりLesmills45 江藤 遼			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※