



STUDIO SCHEDULE 別府杉乃井ホテル 2026年2月

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	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 ボールストレッチ20 川原 あゆみ	11:00~11:45 ピラティス45 Hisami		11:15~11:35 ボールストレッチ20 川原 あゆみ	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 エアロビクス45 荒波 三佳				12:00
12:30	12:00~12:30 週替わりレッスン30 ミッセル	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 ボールストレッチ30 本村 英誠	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			13:00
13:30				13:15~14:00 ラテンエアロ45 MANA				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		14:00~14:45 ZUMBA45 ミッセル	14:00~14:30 ボディパンプ30 川原竜一・江藤遼			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 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) となります。							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 ボディパンプ30 江藤 遼							20:00
20:30	20:30~21:00 ボディアタック30 斎藤 沙綾香	20:00~20:45 ZUMBA45 ミッセル	20:00~20:45 エアロビクス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 川原 竜一	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 斎藤 沙綾香	21:00~21:30 ボディアタック30 渡辺 飛優雅	21:00~21:45 週替わりLesmills45 川原 竜一			21:30
22:00								22:00
22:30						22:00 CLOSE		22:30
	23:00 CLOSE							

※レッスンが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※