



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

別府杉乃井ホテル 2026年2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			10:45~11:15 ピラティス30 中島 紀子		11:00~11:45 フラダンス45 藤澤 瑠衣			10:00
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30	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	11:30~12:15 ZUMBA45 中島 紀子	11:15~11:35 ボールストレッチ20 川原 あゆみ	12:00~12:45 スマイルエアロ45 中島 紀子			11:30
13:00	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	12:30~13:00 ボールストレッチ30 本村 英誠	11:45~12:30 エアロビクス45 荒波 三佳	13:00~13:45 ストレッチヨガ45 永岡 裕美			12:00
13:30	12:45~13:30 ボディバンプ45 江藤 遼	12:45~13:30 スマイルエアロ45 伊津見 麻衣子		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 キョン
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	14:15~14:45 ボディアタック30 渡辺 飛優雅		14:00~14:45 ZUMBA45 ミツチエル			
14:30								
15:00	週替わりレッスン 12:00~12:30 ZUMBA30(1,3,5週目) 美ユーティーBodyWave30 (2,4週目) となります。				週代わりレッスン 14:00~14:30 川原 ボディバンプ (1,3,5週目) 14:00~14:30 江藤 ボディバンプ (2,4週目)	16:00~16:45 ZUMBA45 中島 紀子		15:00
15:30								15:30
16:00								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 ボディバンプ30 江藤 遼	20:00~20:45 ZUMBA45 ミツチエル	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	1,3,5週目 ZUMBA 2,4週目 コンビネーションエア		20:00
20:30	20:30~21:00 ボディアタック30 斉藤 沙綾香							20:30
21:00	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 斉藤 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			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00 CLOSE
22:30						22:30		
	23:00 CLOSE							

1,3,5週目 ZUMBA
2,4週目 コンビネーションエア

1,3,5週目 ボディコンバット45
2,4週目 ボディバンプ45

※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※