

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2023.12～

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|-------|
| | 10:00 OPEN | | | | | | | |
| 10:00 | | | 月11, 000円の レギュラー会員 並びに 月10, 450円の グループ会員のみ | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | ㊟ ぱわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★ | ㊟ スマイルエアロ 10:30～11:15 泉 ★ | | ㊟ リラックスヨガ 10:30～11:15 平川 ★ | ㊟ フラダンス 10:30～11:15 yoshino ★ | ㊟ Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★ | ㊟ ボールストレッチ 10:30～11:00 スタッフ ★ | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | ㊟ ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★ | ㊟ オリジナルエアロ 11:30～12:15 村井 ★★★ | ㊟ ボディアタック45 11:45～12:30 本多 ★～★★ | ZUMBA 11:30～12:15 奈良崎 ★～★★ | ㊟ スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★★ | ㊟ アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★ | ㊟ ZUMBA 11:15～12:00 稲富 ★～★★ | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | ㊟ ピラティス 12:45～13:30 古賀 ★ | ㊟ エンジョイSTEP 12:30～13:15 村井 ★～★★ | ㊟ HIP HOP テクニック 12:45～13:15 家富 ★ | ㊟ 太極拳 12:30～13:15 早田 ★ | ㊟ ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井 ★ | ㊟ レズミルズコア 12:30～13:00 平川 ★～★★ | ㊟ ボディパンプ30 12:15～12:45 伊東 ★～★★ | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | ㊟ SH'BAM45 13:00～13:45 藤田 ★～★★ | 13:30 |
| 14:00 | ㊟ ボディコンバット45 13:45～14:30 伊東 ★～★★ | ㊟ ボディメイクコア 13:45～14:30 徳田 ★ | ㊟ HIP HOP 13:30～14:15 家富 ★～★★ | ㊟ ユニバーサル ヨガース 13:30～14:15 麻植 ★ | ㊟ 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤 ★ | ㊟ ボディパンプ45 13:15～14:00 メトード ★～★★ | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | ㊟ サルセッション 14:00～14:45 chinami ★～★★ | 14:30 |
| 15:00 | ㊟ ZUMBA 14:45～15:30 TSURU ★～★★ | ㊟ ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田 ★～★★ | ㊟ 中級エアロ 14:30～15:15 yoshino ★★ | ㊟ オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★ | ㊟ ZUMBA 14:30～15:15 稲富 ★～★★ | ㊟ ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★ | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | ㊟ ボディコンバット45 15:00～15:45 齋藤 ★～★★ | 15:30 |
| 16:00 | ㊟ ボディパンプ30 15:45～16:15 伊東 ★～★★ | ㊟ ボディパンプ30 15:45～16:15 メトード ★～★★ | | ㊟ ボディバランス45 15:30～16:15 森山 ★～★★ | ㊟ ボディパンプ30 15:30～16:00 メトード ★～★★ | ㊟ メガダンス 15:15～16:00 稲富 ★～★★ | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | ㊟ ボディアタック30 16:00～16:30 齋藤 ★～★★ | 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 | ㊟ ボディパンプ30 19:30～20:00 メトード ★～★★ | ㊟ アクティブヨガ 19:30～20:15 平川 ★★ | ㊟ 中級エアロ 19:30～20:15 本村 ★★ | | ㊟ コンビネーションエアロ 19:15～20:00 村井 ★★ | | | 20:00 |
| 20:30 | ㊟ SH'BAM45 20:15～21:00 藤田 ★～★★ | | | ㊟ ボディコンバット45 20:00～20:45 齋藤 ★～★★ | | | | 20:30 |
| 21:00 | | ㊟ レズミルズコア 20:30～21:00 平川 ★～★★ | ㊟ 癒し&リラックス 20:30～21:15 本村 ★ | | ㊟ ボディバランス45 20:15～21:00 森山 ★～★★ | | | 21:00 |
| 21:30 | ㊟ ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★ | ㊟ ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★ | ㊟ 週替わりレッスン 21:30～22:15 稲富 ★～★★ | ㊟ ボディアタック30 21:00～21:30 齋藤 ★～★★ | ㊟ ボディパンプ45 21:15～22:00 メトード ★～★★ | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | 23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで | | | | | | | 23:00 |

時間変更

時間変更

New!

新しいスタジオ様式ではじめよう

感染を防ぐために以下のご理解の上ご参加ください。

・スタジオ内換気、消毒実施のためレッスン間隔をあけております。

・長時間の密を避けるため最大45分レッスンとなります。

・各クラス定員40名となります。(所定の位置で受講下さい)

※ボディパンプの人数は25名までとさせていただきます。

・ひとつ前のレッスン開始と同時に所定の場所にて整理券配布

(朝ークラスは10:00～、夜ークラスは19:00～)

※日曜日のZUMBAは10:00～フロントにて整理券配布致します。

・各クラス15分前に所定の位置に整列お願い致します。

20:00 CLOSE

※マシンジム利用は19:30まで

21:00 CLOSE

※マシンジム利用は20:30まで

★初級 ★★中級 ★★★上級

★～★★★強度調整可 ㊟初心者

☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。

☆都合によりスケジュールが変更となる場合がございます。

☆祝日は特別プログラムとなりますので、別途館内掲示

にてお知らせ致します。

㊟ アクティブ系

㊟ コンディショニング系

㊟ リラクゼーション系

有料スクール

☎ 092-919-0115

福岡県筑紫野市美しが丘南1-12-1
筑紫野ベレッサ地下2F