

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2025.10～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	① ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	③ ピラティス 10:30～11:15 ARISU ★	③ ボールストレッチ 10:30～11:00 清水 ★	① リラックスヨガ 10:30～11:15 平川 ★	① フラダンス 10:30～11:15 yoshino ★	① Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★	③ ボールストレッチ 10:45～11:15 加野 ★	11:00
11:30			① ステップ&サーキット 11:15～11:45 清水 ★					11:30
12:00	① ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★	① オリジナルエアロ 11:30～12:15 村井 ★★	① ボディアタック45 12:00～12:45 本多 ★～★★	① ZUMBA 11:30～12:15 奈良崎 ★～★★	① スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★	① アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★		12:00
12:30							① ZUMBA 12:00～12:45 kayo ★～★★	12:30
13:00	③ ピラティス 12:45～13:30 片山 ★	① ZUMBA 12:30～13:15 Rin ★～★★		③ ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	③ ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井 ★	① レズミルズコア 12:30～13:00 平川 ★～★★★		13:00
13:30			① HIP HOP 13:15～14:00 家富 ★～★★			① ボディパンプ45 13:15～14:00 伊東 ★～★★	① LesMills Dance 13:00～13:45 藤田 ★～★★	13:30
14:00	① ボディコンバット45 13:45～14:30 伊東 ★～★★	③ ボディメイクコア 13:45～14:30 徳田 ★		① ユニバーサル ヨガース 13:30～14:15 麻植 ★	③ 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤 ★			14:00
14:30						① ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★	① サルセッション 14:00～14:45 chinami ★～★★	14:30
15:00	① ZUMBA 14:45～15:30 TSURU ★～★★	① ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田 ★～★★	③ コアトレ 14:30～15:00 吉岡 ★	① オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	① ZUMBA 14:30～15:15 kayo ★～★★			15:00
15:30			① ZUMBA 15:15～16:00 高木 ★～★★			① メガダンス 15:15～16:00 kayo ★～★★	① ボディコンバット45 15:00～15:45 伊東 ★～★★	15:30
16:00	① 週替わりレッスン 15:45～16:15 伊東 ★～★★	③ ボールストレッチ 15:45～16:05 吉岡 ★		① ボディコンバット45 15:30～16:15 麻植 ★～★★	① 週替わりレッスン 15:30～16:00 伊東 ★		① ボディアタック30 16:00～16:30 伊東 ★～★★	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	① ボディパンプ30 19:30～20:00 伊東 ★～★★	① ヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	① 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★	① レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★	① ボディパンプ45 19:15～20:00 伊東 ★～★★		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30	① LesMills Dance 20:15～21:00 藤田 ★～★★	① 週替わりレッスン 20:15～21:00 平川 ★～★★	① ボディンバット45 20:15～21:00 齋藤 ★～★★	① ボディアタック45 20:15～21:00 本多 ★～★★	① ボディコンバット45 20:15～21:00 伊東 ★～★★			20:30
21:00							21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで	21:00
21:30	① メガダンス 21:15～22:00 Rin ★～★★	① ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★	① ボディパンプ45 21:15～22:00 齋藤 ★～★★	① ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★	① 中級エアロ 21:15～22:00 松元 ★～★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 🟢初心者		21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

① アクティブ系

③ コンディショニング系

① 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