

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2025.12～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	㊦ ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	㊦ ボディコンディショニング 10:30～11:15 村井 ★	㊦ ボールストレッチ 10:30～11:00 清水 ★	㊦ 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 10:45～11:15 加野 ★	11:00
11:30			㊦ ステップ&サーキット 11:15～11:45 清水 ★					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 12:00～12:45 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 12:00～12:45 kayo ★～★★	12:00
12:30								12:30
13:00	㊦ ピラティス 12:45～13:30 片山 ★	㊦ ZUMBA 12:30～13:15 Rin ★～★★		㊦ ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	㊦ 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 ★～★★★		13:00
13:30			㊦ HIP HOP 13:15～14:00 家富 ★～★★			㊦ ボディパンプ45 13:15～14:00 伊東 ★～★★	㊦ LesMills Dance 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 ★		㊦ 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 ★		㊦ サルセッション 14:00～14:45 chinami ★～★★	14:00
14:30			㊦ ZUMBA 14:15～15:00 高木 ★～★★			㊦ ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★		14:30
15:00	㊦ ZUMBA 14:45～15:30 TSURU ★～★★	㊦ ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田 ★～★★		㊦ オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	㊦ ZUMBA 14:30～15:15 kayo ★～★★			15:00
15:30			㊦ コアトレ 15:15～15:45 吉岡 ★			㊦ メガダンス 15:15～16:00 kayo ★～★★	㊦ ボディコンバット45 15:00～15:45 伊東 ★～★★	15:30
16:00	㊦ 週替わりレッスン 15:45～16:15 伊東 ★～★★	㊦ コアトレ 15:45～16:05 吉岡 ★		㊦ ボディコンバット45 15:30～16:15 麻植 ★～★★	㊦ 週替わりレッスン 15:30～16:00 伊東 ★		㊦ ボディアタック30 16:00～16:30 伊東 ★～★★	16:00
16:30	第1・3・5週目 ボディパンプ30 第2・4週目 ボディアタック30	週替わりレッスン 20:15～21:00 第1・3・5週目 LesMills Dance 第2・4週目 レズミルズコア45	月11,000円の レギュラー会員 月10,450円の グループ会員 並びに ファミリー会員のみ		1.3.5週目 ボディアタック30 2.4週目 ボディパンプ30			16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30						・各クラス定員45名となります。 ※ボディパンプは25名・レズミルズコアは35名・ ボディコンバットは40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～、夜ークラスはレッスン開始の30分前) ※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。		18:30
19:00								19:00
19:30		㊦ ヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	㊦ 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★		㊦ ボディパンプ45 19:15～20:00 伊東 ★～★★			19:30
20:00	㊦ ボディパンプ30 19:30～20:00 伊東 ★～★★			㊦ レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★			20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30	㊦ LesMills Dance 20:15～21:00 藤田 ★～★★	㊦ 週替わりレッスン 20:15～21:00 平川 ★～★★	㊦ ボディコンバット45 20:15～21:00 齋藤 ★～★★	㊦ ボディアタック45 20:15～21:00 本多 ★～★★	㊦ 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	㊦ メガダンス 21:15～22:00 Rin ★～★★	㊦ ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★	㊦ ボディパンプ45 21:15～22:00 齋藤 ★～★★	㊦ ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★		★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 🟡初心者		21:30
22:00						☆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。		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

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