



# FUJI SHIZUOKA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2025.4~2025.9



	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
7時	7:00 OPEN	第3火曜日 7:00 OPEN					
10時		9:45~10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45~10:00 トレーナーによる 健康体操		9:45~10:00 トレーナーによる 健康体操	
11時	10:30~11:20 オリジナルエアロ 矢島 幹太	10:30~11:20 enjoy dance MAR	10:30~11:10 ホ`キングエクササイズ` RINA	10:30~11:20 ハ`レトン michiko	10:30~11:20 ピラティス 望月 博子	10:30~11:00 はじめてヨガ` 佐藤 歩	NEW 10:30~11:20 第1週 ビギナー-STEP みゆ 第2週 オリジナルエアロ 矢島 幹太 第3週 U-JAM YUKKY 第4・5週 筋トレサーキット HARUKO
12時	11:30~12:20 ZUMBA 矢島 幹太	11:30~12:20 エアロサーキット MAR	11:20~12:10 ZUMBA RINA	11:30~12:20 レギュラー-STEP michiko	11:30~12:10 シェイプアップ`エアロ40 望月 博子	11:10~12:10 フロ`ヨガ` 佐藤 歩	NEW 11:30~12:30 第1週 ZUMBA SAYAKA 第2週 ZUMBA 矢島 幹太 第3週 ZUMBA YUKKY 第4・5週 メンテナンスストレッチ HARUKO
13時	12:30~13:20 シェイプアップ`ホ`キング` 本橋 裕子	NEW 12:30~13:20 機能改善ヨガ` 森 たかね	12:20~12:50 骨盤調整 山本 奈津美	12:30~13:20 オリジナルエアロ 村上 典子	12:20~13:10 ZUMBA RINA	12:20~13:10 ZUMBA マミ	
14時			13:00~13:50 シェイプアップ`エアロ50 山本 奈津美				
15時							
16時	16:00~16:50 キッズ`ヒップ`ホップ` 年少~小2(第1~4週) ASUKA						
17時	17:00~18:00 ジュニア`ヒップ`ホップ` 小3~(第1~4週) ASUKA	17:30~18:30 キッズ極真空手 3歳~小6(第1~4週) 極真会館 富士・沼津道場 仲沢 欣規					
18時							
19時	19:00~19:50 筋トレサーキット HARUKO	19:00~19:50 シェイプアップ`ホ`キング` 本橋 裕子	19:00~19:50 シェイプアップ`エアロ` 小高 可奈子	NEW 19:00~19:50 ZUMBA 宮田 香織	19:00~19:50 第2・4週 U-JAM YUKKY 第1・3・5週は変更あり	19:00~19:50 ZUMBA 高木 洋子	
20時	20:00~20:50 ヨガ`ベ`シック` NORI	20:00~20:50 バランスエクササイズ` 本橋 裕子	20:00~20:40 FAT BURN 小野 理恵	NEW 20:00~20:50 美尻エクササイズ` HARUKO	20:00~20:50 ZUMBA SAYAKA	NEW 20:00~20:50 筋トレサーキット michiko	21:00 CLOSE
21時	21:00~21:50 ZUMBA Becky	NEW 21:00~21:50 ビギ`ナー`エアロ` みゆ	20:50~21:20 ビギ`ナー`-STEP` 小野 理恵	21:00~21:50 ストレッチヨガ` 佐野 奈々子	21:00~21:50 レギュラー-STEP` 村上 典子		初心者の方でも安心して ご参加いただけます NEW 4月からの新しいレッスンです
22時							GOLD'S GYM 富士静岡 0545-67-5505

## 〈スタジオプログラム紹介〉

### エアロビクス

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です

### ダンス系

enjoy danceやZUMBAなどアップテンポの曲で踊るダンスフィットネスエクササイズです

### ステップ系

日常生活の中で行われている階段の昇り降りのような動作を行う運動です

### 燃焼系・筋トレ系

全身の筋肉を使うので脂肪燃焼に効果的なプログラムです

### 調整系

ヨガ・ピラティスを中心とした、体幹や全身のバランスを整えていくプログラムです

### 特殊系

ハ`レ・フィットネス・ヨガ`の要素を取り入れ、体幹や柔軟性を高めていきます