

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2025.8~

	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 ★★	NEW! ② ピラティス 10:30~11:15 ARISU ★	③ ホールストレッチ 10:30~10:50 清水 ★	④ リラックスヨガ 10:30~11:15 平川 ★	⑤ フラダンス 10:30~11:15 yoshino ★	⑥ Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 藤田 ★~★★	⑦ ホールストレッチ 10:45~11:15 加野 ★	11:00			
11:30			⑧ コアトレ 11:00~11:30 清水 ★					11:30			
12:00	⑨ ファットバーンエアロ 11:45~12:30 徳田 ★~★★	⑩ オリジナルエアロ 11:30~12:15 村井 ★★	⑪ ボディアタック45 11:45~12:30 本多 ★~★★	⑫ ZUMBA 11:30~12:15 奈良崎 ★~★★	⑬ スリムスリム 11:30~12:15 渡辺 ★★	⑭ アクティブヨガ 11:30~12:15 平川 ★★	⑮ ZUMBA 12:00~12:45 kayo ★~★★	12:00			
12:30								12:30			
13:00	⑯ ピラティス 12:45~13:30 片山 ★	⑰ ZUMBA 12:30~13:15 Rin ★~★★		⑱ ピラティス 12:30~13:15 ARISU ★	⑲ ボディコンディショニング 12:30~13:15 平井 ★	⑳ レズミルズコア 12:30~13:00 平川 ★~★★		13:00			
13:30			㉑ HIP HOP 13:15~14:00 家富 ★~★★				㉒ LesMills Dance 13:00~13:45 藤田 ★~★★	13:30			
14:00	㉓ ボディコンバット45 13:45~14:30 伊東 ★~★★	㉔ ボディメイクコア 13:45~14:30 徳田 ★		㉕ ユニバーサル ヨガース 13:30~14:15 麻植 ★	㉖ 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★			14:00			
14:30							㉗ サルセッション 14:00~14:45 chinami ★~★★	14:30			
15:00	㉘ ZUMBA 14:45~15:30 TSURU ★~★★	㉙ ファンキーダンス 14:45~15:30 藤田 ★~★★	㉚ ボディパンパ30 14:30~15:00 メトード ★~★★	㉛ オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★~★★	㉜ ZUMBA 14:30~15:15 kayo ★~★★	㉝ ボディコンバット45 14:15~15:00 渡辺 ★~★★		15:00			
15:30			㉞ ZUMBA 15:15~16:00 高木 ★~★★				㉟ ボディコンバット45 15:00~15:45 伊東 ★~★★	15:30			
16:00	㊱ 週替わりレッスン 15:45~16:15 伊東 ★~★★	㊲ ボディパンパ30 15:45~16:15 メトード ★~★★		㊳ ボディコンバット45 15:30~16:15 麻植 ★~★★	㊴ コアトレ 15:30~15:50 吉岡 ★	㊵ メガダンス 15:15~16:00 kayo ★~★★		16:00			
16:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 第1・3・5週目 ボディパンパ30 第2・4週目 ボディアタック30 </div>		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			㊶ ボールストレッチ 15:55~16:15 吉岡 ★	㊷ ボディアタック30 16:00~16:30 伊東 ★~★★	16:30			
17:00										17:00	
17:30					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ことを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45名となります。(所定の位置で受講下さい) ※ボディパンパは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。						17:30
18:00											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
18:30						18:30					
19:00								19:00			
19:30		㊸ アクティブヨガ 19:15~20:00 平川 ★★	㊹ 中級エアロ 19:15~20:00 渡辺 ★★					19:30			
20:00	㊺ ボディパンパ30 19:30~20:00 メトード ★~★★			㊻ レズミルズコア30 19:30~20:00 本多 ★★	㊼ ボディコンバット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	㊽ LesMills Dance 20:15~21:00 藤田 ★~★★	㊾ 週替わりレッスン 20:15~21:00 平川 ★~★★	㊿ 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 ★~★★	㋁ 中級エアロ 20:15~21:00 松元 ★~★★	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		20:30			
21:00								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 ★~★★	㋄ ボディパンパ45 21:15~22:00 メトード ★~★★	㋅ ZUMBA 21:15~22:00 高木 ★~★★	㋆ ZUMBA 21:15~22:00 TSURU ★~★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★~★★★強度調整可 🟡初心者		21:30			
22:00								22:00			
22:30	☆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。						22:30				
23:00							23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで				

① アクティブ系

③ コンディショニング系

④ 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