

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2025.9～

	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 ★★	🕒 ピラティス 10:30～11:15 ARISU ★	🕒 ボールストレッチ 10:30～10:50 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			🕒 コアトレ 11:00～11:30 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 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 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 ★			14:00
14:30			🕒 コアトレ 14:30～15:00 吉岡 ★			🕒 ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★	🕒 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 ★～★★		🕒 オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	🕒 ZUMBA 14:30～15:15 kayo ★～★★		🕒 ボディコンバット45 15:00～15:45 伊東 ★～★★	15:00
15:30			🕒 ZUMBA 15:15～16:00 高木 ★～★★			🕒 メガダンス 15:15～16:00 kayo ★～★★		15:30
16:00	🕒 週替わりレッスン 15:45～16:15 伊東 ★～★★			🕒 ボディコンバット45 15:30～16:15 麻植 ★～★★	🕒 コアトレ 15:30～15:50 吉岡 ★			16:00
16:30					🕒 ボールストレッチ 15:55～16:15 吉岡 ★		🕒 ボディアタック30 16:00～16:30 伊東 ★～★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	🕒 ボディパンプ30 19:30～20:00 伊東 ★～★★	🕒 アクティブヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	🕒 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★	🕒 レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★	🕒 ボディコンバット45 19:15～20:00 伊東 ★～★★			19:30
20:00							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 ★～★★	🕒 中級エアロ 20:15～21:00 松元 ★～★★			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 ★～★★		🕒 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								22:30
23:00								23:00

🕒 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