



# NIIHAMA EHIME スタジオプログラムのご案内

2026年 3月

	月		火		水		木		金		土		日	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		8:00 OPEN	
	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO
8:00			7:00~7:55 有料ピンポン教室自主練習		7:00~8:55 ピンポン① (檜垣)		7:00~8:55 ピンポン② (檜垣)	初心者用1台 (8:00~8:55)	7:00~7:55 有料ピンポン教室自主練習					
	8:15~8:45(30分) らくらく健康体操(高岡)		7:55~8:55(60分) 有料ピンポン教室 講師:檜垣 徹夫	8:15~8:45(30分) ストレッチボール(高岡)		8:15~8:45(30分) 体幹トレーニング(高岡)			7:55~8:55(60分) 有料ピンポン教室 講師:檜垣 徹夫	8:15~8:45(30分) ウェーブストレッチ(高岡)				
9:00	9:15~10:00(45分) GROUP GROOVE (曾我)		9:15~9:45(30分) GROUP CENTERGY(曾我)		9:20~10:05(45分) リラックスヨガ (曾我)		9:15~10:00(45分) ZUMBA (尾崎)		9:15~10:00(45分) GROUP POWER (Tammy)		9:15~10:00(45分) 美尻トレーニング (高岡)			
10:00	10:20~11:05(45分) 美・ヨガ (後藤)		10:00~10:45(45分) 美尻トレーニング (高岡)		10:20~11:05(45分) GROUP GROOVE (曾我)		10:15~11:15(60分) オリジナルパワーエアロ (尾崎)		10:15~11:00(45分) ピラティス (井上)		10:15~11:00(45分) wake up Body (加藤)			
11:00	11:20~12:05(45分) ラーニングステップ (尾崎)	無料スクール 美・ヨガ+ ・11:15~12:15 講師:後藤 美佐	11:00~11:45(45分) ZUMBA (曾我部 愛実)		11:20~12:20(60分) ヨガ (後藤)		11:30~12:00(30分) ストレッチボール(前川)		11:15~12:00(45分) ZUMBA STEP (尾崎)		11:15~12:00(45分) ナチュラルムーブ (鴻上)			
12:00	12:20~13:20(60分) ZUMBA (尾崎)		12:00~12:30(30分) GROUP GROOVE(曾我部 愛実)		12:35~13:35(60分) レギュラー (鴻上)		12:15~13:00(45分) ZUMBA (佐伯)		12:15~13:00(45分) ローインパクト (尾崎)		12:15~13:15(60分) 週替わり お楽しみレッスン		12:40~13:25(45分) GROUP POWER (Tammy)	
13:00	13:35~14:35(60分) RITMOS (曾我部 愛実)		12:45~13:45(60分) GROUP CENTERGY (曾我)		13:10~13:30(20分) ストレッチボール(前川)		13:15~14:00(45分) ピラティス (佐伯)		13:15~14:15(60分) バレエ (板東/新垣)		13:30~14:30(60分) パワーヨガ (曾我)		13:45~14:15(30分) 3D30(加美)	
14:00			14:00~15:00(60分) ハタヨガ (仲谷)		13:50~14:35(45分) アロマストレッチ (鴻上)		14:15~15:00(45分) RITMOS (Tammy)		14:30~15:15(45分) ジャイロキネシス (板東)		14:45~15:30(45分) GROUP CENTERGY (曾我)		14:35~15:20(45分) RITMOS (Tammy)	
15:00			15:30~16:15(45分) ZUMBA (尾崎)		無料スクール 板東 ゆう子Jr.バレエ ・16:00~16:30 3歳~年長 ・16:45~17:45 小学生クラス 講師:板東 ゆう子									
16:00	15:55~18:00 フリーピンポン													
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:30(30分) ウェーブストレッチ(尾崎)	19:15~20:00(45分) 太極拳入門簡化24式初級 (岡田)	18:45~19:45(60分) 社交ダンス (古川)		19:20~20:20(60分) GROUP GROOVE (曾我部 愛実)	19:00~20:00(60分) ピラティス (井上)	19:00~19:30(30分) 3D30(加美)	19:00~19:30(30分) フットセラピー(加藤)	19:15~20:00(45分) ヨガ (曾我)		19:45~20:45(60分) GROUP POWER (Tammy)			
20:00	19:45~20:30(45分) ZUMBA STEP (尾崎)	20:15~21:00(45分) 太極拳入門簡化24式中級 (岡田)	20:00~20:30(30分) GROUP GROOVE(曾我部 愛実)		20:35~21:20(45分) ZUMBA (曾我部 愛実)		19:45~20:30(45分) wake up Body (加藤)		20:15~21:15(60分) GROUP CENTERGY (曾我)					
21:00	20:45~21:00(15分) なわとび(スタッフ)	21:15~22:00(45分) アロマヨガ (曾我)	20:45~21:45(60分) RITMOS (曾我部 愛実)				20:45~21:30(45分) ジャイロキネシス (板東)							
22:00														
23:00														
	23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE	

3月7(土)  
3月14日(土)  
3月21日(土)  
3月28日(土)

～週替わりお楽しみレッスンスケジュール～  
7日(土) ZUMBA(尾崎)  
14日(土) リラックスヨガ(後藤)  
21日(土) GROUP POWER(Tammy)  
28日(土) 太極拳入門簡化24式初級(岡田)

20:00 CLOSE

●スタジオの定員設定について  
スタジオレッスンは全てWEB予約制です。  
詳しくは、フロントまで  
ご参加の方は、レッスン開始10分前から  
チェックインをお願い致します。  
メインスタジオ：30名  
マットスタジオ：20名

●ピンポンについて  
ピンポン①、ピンポン②については  
月ごとにどちらかを選択して頂きます。  
※フリーピンポンはどなた様でも参加可。  
(初回に承諾書へサインが必要です)  
※上達を望まれる方は、有料ピンポン教室  
へのご入会をお勧めします。

※レッスン内容及び担当者を変更する場合は、館内掲示とホームページにてお知らせ致します。  
※有料レッスンのビジター様(会員外)利用は、前日までにご連絡頂きますよう御協力宜しくお願い致します。(スクールビジター料金:1,650円)  
※マットスタジオでプログラムの入って無い時間帯は、フリータイムとしてご自由にお使い下さい。  
※スタジオ参加の際は開始時間までにご入場下さい。開始後の入場を禁止とさせていただきます。またピンポン教室につきましては対象外となります。

スタジオ代行・休講  
情報はHPより  
ご確認頂けます。

