



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
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)	7:00~8:55 初心者用1台 (8:00~8:55)
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)	9:00~10:05(45分) リラックスヨガ (曾我)	9:15~8:45(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)			9:15~10:00(45分) ZUMBA (尾崎)	9:15~10:00(45分) GROUP POWER (Tammy)
10:00	10:20~11:05(45分) 美尻・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)
11:00	11:20~12:05(45分) ラーニングステップ (尾崎)	有料スクール 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)		12:35~13:35(60分) レギュラー (鴻上)	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)	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
13:00	13:35~14:35(60分) RITMOS (曾我部 愛実)		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)	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)
14:00						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)
15:00			15:30~16:15(45分) ZUMBA (尾崎)				
16:00	15:55~18:00 フリー・ピンポン		有料スクール 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				
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:30(30分) ウェーブストレッチ(尾崎)	18:45~19:45(60分) 社交ダンス (古川)	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)
19:45~20:30(45分) ZUMBA STEP (尾崎)	19:15~20:00(45分) 太極拳入門簡化24式初級 (岡田)	19:20~20:20(60分) GROUP GROOVE (曾我部 愛実)	20:00~20:30(30分) GROUP GROOVE(曾我部 愛実)	20:35~21:20(45分) RITMOS (曾我部 愛実)	20:45~21:45(60分) ZUMBA (曾我部 愛実)	20:45~21:30(45分) ジャイロキネシス (板東)	
20:00	20:45~21:00(15分) なわとび(スタッフ)	20:15~21:00(45分) 太極拳入門簡化24式中級 (岡田)					
21:00	21:15~22:00(45分) アロマヨガ (曾我)						
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

※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。

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。

スタジオ代行・休講
情報はHPより
ご確認頂けます。

