

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.1~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
10:00								10:00	
10:30								10:30	
11:00	(J) ぱわーエアロ 10:45~11:30 徳田 ★★	(A) スマイルエアロ 10:30~11:15 泉 ★	(C) ポールストレッチ 10:30~11:00 ★ 清水	(J) リラックスヨガ 10:30~11:15 ★ 平川	(A) フラダンス 10:30~11:15 ★ yoshino	(A) Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 ★ 藤田 ★~★★	(C) ポールストレッチ 10:45~11:15 ★ 加野	11:00	
11:30			(A) ステップ&サーキット 11:15~11:45 ★ 清水	(A) ZUMBA 11:30~12:15 ★ 奈良崎 ★~★★	(A) スリムスリム 11:30~12:15 ★ 渡辺 ★★★	(J) アクティブヨガ 11:30~12:15 ★ 平川 ★★★		11:30	
12:00	(A) フットバーンエアロ 11:45~12:30 徳田 ★~★★	(A) オリジナルエアロ 11:30~12:15 ★ 村井 ★★★					(A) ZUMBA 12:00~12:45 ★ kayo ★~★★	12:00	
12:30			(A) ボディアタック45 12:00~12:45 ★~★★					12:30	
13:00	(C) ピラティス 12:45~13:30 ★~★★ 片山 ★	(A) ZUMBA 12:30~13:15 ★ Rin ★~★★	(C) ピラティス 12:30~13:15 ★ ARISU ★	(C) ボディコンディショニング 12:30~13:15 ★ 平井	(A) レズミルズコア 12:30~13:00 ★~★★ 平川	(A) LesMills Dance 13:00~13:45 ★ 藤田 ★~★★		13:00	
13:30			(A) HIP HOP 13:15~14:00 ★~★★	(J) ユニバーサル ヨガース 13:30~14:15 ★ 麻植	(C) 骨盤EX 13:30~14:15 ★ 伊藤	(A) ボディパンプ45 13:15~14:00 ★~★★ 伊東	(A) サルセーション 14:00~14:45 ★~★★ chinami	13:30	
14:00	(A) ボディコンバット45 13:45~14:30 ★~★★ 伊東	(C) ボディメイクコア 13:45~14:30 ★ 徳田	(A) ボディコンバット45 13:45~14:30 ★~★★					14:00	
14:30							(A) ボディコンバット45 14:15~15:00 ★~★★ 伊東	14:30	
15:00	(A) ZUMBA 14:45~15:30 ★~★★ TSURU	(A) ファンキーダンス 14:45~15:30 ★~★★ 藤田	(A) ボディコンバット60 14:15~15:15 ★~★★ 四本	(A) ZUMBA 14:30~15:15 ★ 藤田	(A) ZUMBA 14:30~15:15 ★ kayo	(A) ボディコンバット45 14:15~15:00 ★~★★ 伊東	(A) ボディコンバット45 15:00~15:45 ★~★★ 伊東	15:00	
15:30								15:30	
16:00	(A) 週替わりレッスン 15:45~16:15 ★~★★ 伊東	(A) コアトレ 15:45~16:05 ★ 吉岡	(A) ZUMBA 15:30~16:15 ★~★★ 高木	(A) ボディコンバット45 15:30~16:15 ★~★★ 麻植	(A) ボディコンバット45 15:30~15:50 ★ 吉岡	(A) メガダンス 15:15~16:00 ★~★★ kayo	(A) ボディコンバット45 16:00~16:30 ★~★★ 伊東	16:00	
16:30	第1・3・5週目 ボディパンプ30 第2・4週目 ボディアタック30		ボディコンバット60 1月~3月までの 期間限定レッスンに なります。		各クラス定員 4 5 名となります。 ※ボディパンプは25名・レズミルズコアは35名・ ボディコンバットは40名までとさせて頂きます。 ・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 (朝一クラスは10:00~、夜一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。		16:30
17:00	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		月 11, 000 円の レギュラー会員 月 10, 450 円の グループ会員 並びに ファミリー会員のみ		(A) ボディパンプ45 19:15~20:00 ★~★★ 伊東		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで		17:00
17:30							20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで		17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30	(J) ヨガ 19:15~20:00 ★ 平川		(A) 中級エアロ 19:15~20:00 ★ 渡辺		(A) ボディパンプ45 19:15~20:00 ★~★★ 伊東		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで		19:30
20:00	(A) ボディパンプ30 19:30~20:00 ★~★★ 伊東		(A) ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★★ 平川		(A) ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★★ 伊東		20:00		20:00
20:30	(A) LesMills Dance 20:15~21:00 ★~★★ 藤田		(A) 週替わりレッスン 20:15~21:00 ★~★★ 平川		(A) ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★★ 齋藤		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		20:30
21:00									21:00
21:30	(A) Bodyバランス&エアロ 21:15~22:00 ★~★★ 藤田		(A) ボディコンバット45 21:15~22:00 ★~★★ 渡辺		(A) ボディパンプ45 21:15~22:00 ★~★★ 齋藤		★初級 ★★中級 ★★★上級 ★★~★★★強度調整可 ★初心者		21:30
22:00	(C) コンディショニング系 21:15~22:00 ★~★★ 藤田		(A) ボディパンプ45 21:15~22:00 ★~★★ 渡辺		(A) ZUMBA 21:15~22:00 ★~★★ 高木		☆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。		22:00
22:30									22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで								23:00

(A) アクティブ系

(C) コンディショニング系

(J) 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