

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.3～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	⑦ ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	① スマイルエアロ 10:30～11:15 泉 ★	③ ボールストレッチ 10:30～11:00 清水 ★	⑧ リラックスヨガ 10:30～11:15 平川 ★	② フラダンス 10:30～11:15 yoshino ★	④ Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★	⑤ ボールストレッチ 10:45～11:15 加野 ★	11:00
11:30			⑥ ステップ&サーキット 11:15～11:45 清水 ★					11:30
12:00	② ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★	① オリジナルエアロ 11:30～12:15 村井 ★★		② ZUMBA 11:30～12:15 奈良崎 ★～★★	② スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★	⑧ アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★		12:00
12:30		① エンジョイSTEP 12:30～13:15 村井 ★～★★	② ボディアタック45 12:00～12:45 本多 ★～★★				② ZUMBA 12:00～12:45 kayo ★～★★	12:30
13:00	③ ピラティス 12:45～13:30 片山 ★			③ ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	③ ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井 ★	④ レズミルズコア 12:30～13:00 平川 ★～★★		13:00
13:30			② HIP HOP 13:15～14:00 家富 ★～★★			② ZUMBA 13:15～14:00 渡辺 ★～★★	② LesMills Dance 13:00～13:45 藤田 ★～★★	13:30
14:00	② ボディコンバット45 13:45～14:30 柳迫 ★～★★	③ ボディメイクコア 13:45～14:30 徳田 ★		⑧ ユニバーサル ヨガース 13:30～14:15 麻植 ★	③ 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤 ★			14:00
14:30			② ボディコンバット60 14:15～15:15 四本 ★～★★			② ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★	② サルセッション 14:00～14:45 chinami ★～★★	14:30
15:00	② ZUMBA 14:45～15:30 TSURU ★～★★	② ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田 ★～★★		① オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	② ZUMBA 14:30～15:15 kayo ★～★★		② ボディコンバット45 15:00～15:45 柳迫 ★～★★	15:00
15:30						② メガダンス 15:15～16:00 kayo ★～★★		15:30
16:00	② ボディパンプ30 15:45～16:15 本多 ★★	② コアトレ 15:45～16:05 吉岡 ★	② ZUMBA 15:30～16:15 高木 ★～★★	② ボディコンバット45 15:30～16:15 麻植 ★～★★	② コアトレ 15:30～15:50 吉岡 ★		② ボディアタック30 16:00～16:30 本多 ★★	16:00
16:30								16:30
17:00		⑧ エンジョイSTEP 3月～4月までの 期間限定レッスンに なります。	② 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。					17:00
17:30								17:30
18:00		⑧ 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					18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		⑧ ヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	② 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★		② レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★			19:30
20:00	② LesMills Dance 19:30～20:15 藤田 ★～★★						20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30	② サルセッション 20:30～21:15 chinami ★～★★	② 週替わりレッスン 20:15～21:00 平川 ★～★★	② ボディンバット45 20:15～21:00 齋藤 ★～★★	② ボディアタック45 20:15～21:00 本多 ★～★★	② ZUMBA 20:15～21:00 TSURU ★～★★	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		20:30
21:00								21:00
21:30		② ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★	② ボディパンプ45 21:15～22:00 齋藤 ★～★★	② ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★	② 中級エアロ 21:15～22:00 松元 ★～★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 ⑧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

② アクティブ系

③ コンディショニング系

⑧ 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