

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# 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	(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) ボールストレッチ 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) ボールストレッチ 10:45~11:15 ★ 加野	11:00
11:30								11:30
12:00	(P) 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) ステップ&サークル 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 ★★	(A) ZUMBA 12:00~12:45 kayo ★~★★	12:00
12:30								12:30
13:00	(C) ピラティス 12:45~13:30 片山 ★	(A) エンジョイSTEP 12:30~13:15 村井 ★~★★	(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 ★~★★	(P) LesMills Dance 13:00~13:45 藤田 ★~★★		13:00
13:30								13:30
14:00	(A) ボディコンバット45 13:45~14:30 柳迫 ★~★★	(C) ボディメイクコア 13:45~14:30 徳田 ★	(A) HIP HOP 13:15~14:00 家富 ★~★★	(J) ユニバーサル ヨガアース 13:30~14:15 麻植 ★	(C) 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★	(A) ZUMBA 13:15~14:00 渡辺 ★~★★	(A) サルセーション 14:00~14:45 chinami ★~★★	14:00
14:30								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) ボディコンバット45 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 渡辺 ★~★★	(A) ボディコンバット45 15:00~15:45 柳迫 ★~★★	15:00
15:30								15:30
16:00	(A) ボディパンプ30 15:45~16:15 本多 ★★	(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) コアトレ 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 本多 ★★	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	(P) LesMills Dance 19:30~20:15 藤田 ★~★★	(J) ヨガ 19:15~20:00 平川 ★★	(A) 中級エアロ 19:15~20:00 渡辺 ★★	(A) レズミルズコア30 19:30~20:00 本多 ★★			20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								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

・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。

20:00 CLOSE  
※マシンジム利用は19:30まで

21:00 CLOSE  
※マシンジム利用は20:30まで

★初級 ★★中級 ★★★上級  
★~★★★強度調整可  
初心者

☆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。