

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.4~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	リ) ばわーヨガ 10:45~11:30 徳田 ★★	ア) スマイルエアロ 10:30~11:15 泉 ★	コ) ボールストレッチ 10:30~11:00 清水 ★	リ) リラックスヨガ 10:30~11:15 平川 ★	ア) フラダンス 10:30~11:15 yoshino ★	ア) Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 藤田 ★~★★	コ) ボールストレッチ 10:45~11:15 加野 ★	11:00
11:30			ア) ステップ&サーキット 11:15~11:45 清水 ★					11:30
12:00	ア) ファットバーンエアロ 11:45~12:30 徳田 ★~★★	ア) オリジナルエアロ 11:30~12:15 村井 ★★	ア) ボディアタック45 12:00~12:45 本多 ★~★★	ア) ZUMBA 11:30~12:15 奈良崎 ★~★★	ア) スリムスリム 11:30~12:15 渡辺 ★★	リ) アクティブヨガ 11:30~12:15 平川 ★★	ア) ZUMBA 11:45~12:30 池内 ★~★★	12:00
12:30		期間限定						12:30
13:00	コ) ピラティス 12:45~13:30 片山 ★	ア) エンジョイSTEP 12:30~13:15 村井 ★~★★	コ) ピラティス 12:30~13:15 ARISU ★		コ) ボディコンディショニング 12:30~13:15 平井 ★	ア) レズミルズコア 12:30~13:00 平川 ★~★★		13:00
13:30		時間変更	ア) サルセッション 13:00~13:45 chinami ★~★★			ア) コアトレ&ストレッチ 13:15~14:00 吉岡 ★~★★	ア) LesMills Dance 13:00~13:45 藤田 ★~★★	13:30
14:00	ア) 週替わりレッスン60 13:45~14:45 齋藤 ★~★★	コ) ボディメイクコア60 13:30~14:30 徳田 ★	時間変更	リ) ユニバーサル ヨガース 13:30~14:15 麻植 ★	コ) 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★			14:00
14:30			ア) ZUMBA 14:00~14:45 高木 ★~★★				ア) サルセッション 14:00~14:45 chinami ★~★★	14:30
15:00	時間変更	ファンキーダンス 14:45~15:30 藤田 ★~★★		ア) オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★~★★	ア) ZUMBA 14:30~15:15 kayo ★~★★	ア) ボディコンバット45 14:15~15:00 渡辺 ★~★★		15:00
15:30	ア) ZUMBA 15:00~15:45 TSURU ★~★★					ア) 週替わりレッスン 15:15~16:00 kayo ★~★★	ア) ボディコンバット45 15:00~15:45 柳迫 ★~★★	15:30
16:00		コ) 簡単マットピラティス 15:45~16:15 吉岡 ★		ア) ボディコンバット45 15:30~16:15 麻植 ★~★★	ア) メガダンス 15:30~16:15 kayo ★~★★	ア) 週替わりレッスン 15:15~16:00 第1・3・5週目 ZUMBA 第2・4週目 メガダンス	ア) ボディアタック30 16:00~16:30 本多 ★★	16:00
16:30	週替わりレッスン 13:45~14:45 第1・3・5週目 ボディコンバット 第2・4週目 ボディパンプ	ア) 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。	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					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						17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	ア) LesMills Dance 19:30~20:15 藤田 ★~★★	リ) ヨガ 19:15~20:00 平川 ★★	ア) 中級エアロ 19:15~20:00 渡辺 ★★	ア) レズミルズコア30 19:30~20:00 本多 ★★	ア) ボディパンプ45 19:15~20:00 本多 ★~★★			19:30
20:00						20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで		20:00
20:30		ア) 週替わりレッスン 20:15~21:00 平川 ★~★★	ア) ボディコンバット45 20:15~21:00 齋藤 ★~★★	ア) ボディアタック45 20:15~21:00 本多 ★~★★	ア) 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	ア) サルセッション 20:30~21:15 chinami ★~★★							21:00
21:30		ア) ボディコンバット45 21:15~22:00 渡辺 ★~★★	ア) ボディパンプ45 21:15~22:00 齋藤 ★~★★	ア) ZUMBA 21:15~22:00 高木 ★~★★	ア) 中級エアロ 21:15~22:00 松元 ★~★★		★初級 ★★中級 ★★★上級 ★~★★★強度調整可 🍀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 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

ア) アクティブ系

コ) コンディショニング系

リ) 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