

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.7~

	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								12:30
13:00	コ ピラティス 12:45~13:30 片山 ★	コ ピラティス 12:30~13:15 ARISU ★	ア サルセッション 13:00~13:45 chinami ★~ ★★	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						担当者変更	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 ★		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 ★	ア コアトレ&ストレッチ 13:15~14:00 平野 ★~ ★★		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		ア ファンキーダンス 14:45~15:30 藤田 ★~ ★★	ア コアトレ 15:00~15:30 吉岡 ★	ア オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★~ ★★	ア メガダンス 14:30~15:15 kayo ★~ ★★			15:00
15:30	ア ZUMBA 15:00~15:45 TSURU ★~ ★★			ア ボディコンバット45 15:30~16:15 麻植 ★~ ★★	ア ZUMBA 15:30~16:15 kayo ★~ ★★	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 ★				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							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			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					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 ★~ ★★			20:30
21:00	ア サルセッション 20:30~21:15 chinami ★~ ★★					21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		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	ア ボディコンバット30 21:30~22:00 平野 ★★							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