



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

YAMAGUCHI-UBE 2026/1月4日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	8:00 ※溶岩浴レッスンは予約制となります。	9:00	10:00	11:00 初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ	12:00 休館日 1月1.2.19日	13:00 スタジオ 9:00
11:00 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでみ ★	11:00 GROUP CENTERGY 第3.4週目 ハレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa	11:00 初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでみ ★	11:15 ~ 12:00 ストレッチYOGA Shoko	11:00 ~ 11:45 Hatha YOGA Yoko	11:00 ~ 11:45 フローピラティス Yuko	11:00 お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
12:00 MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	12:00 シェイプボクシング 12:00~ 12:45 三浦 りさ	12:00 ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	12:15 ~ 13:00 RITMOS® Lisa	12:00 GROUP FIGHT45 12:00~ 12:45 Takuma	12:00 ~ 12:45 CORE POWER YOGA Yuko	12:00 1月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
13:00 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	13:00 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurisu	13:00 ~ 13:45 ダンベル&バーベルEX 塚本 ひでみ	13:15~14:00 Pilates Masumi	13:00 ~ 13:45 初級 AEROBICS 和田 なお★	13:00 ~ 13:45 バーベルエクササイズ 滝口 よしひこ	13:00 GROUP FIGHT45 13:00~ 13:45 Takuma
14:00 月2 5.26日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	14:00 美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	14:00 ~ 14:45 筋調整ヨガ Miho	14:15 ~ 15:00 初級ダンスエアロ Masumi	13:55 ~ 14:25 美姿勢体幹トレーニング 和田 なお	14:00 ~ 14:45 初級 AEROBICS 滝口 よしひこ ★	14:00 GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma
15:00	最終週28日は ストレッチャー となります。 (定員12名)					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00 CENTERGY	19:15~ 20:00 Miyuki	19:15 ~ 20:05 Lisa	19:25 ~ 20:10 陰陽YOGA 塚本 ひでみ ★☆	19:15 ~ 20:00 AEROBICS Yoko	19:15 ~ 20:00 Hatha YOGA Yoko	19:00 お楽しみ Saturday Night 19:00 ~ 19:45
20:00 バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま	20:15 ~ 21:00 ZUMBA® Lisa	20:20 ~ 21:05 RITMOS® Lisa	20:15 ~ 21:00 MEGA DANZ® Hidefumi	20:15 ~ 21:00 暗闇ボクササイズ Kurisu	20:00 ~ 20:45 1月限定プログラム	20:00
21:00 GROUP FIGHT45 21:15~ 22:00 Takuma	21:15 ~ 22:00 初中級 AEROBICS 滝口 よしひこ ★☆	21:15 ~ 22:00 シェイプボクシング Lisa	21:15 ~ 22:00 ダンベル&バーベルEX 塚本 ひでみ	21:15 ~ 22:00 ZUMBA® Kurisu		21:00
22:00						

- レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
- スケジュールと担当者を変更する場合があります。
- 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
- 溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。
- ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。（★は0.5★は1です）
- 私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしております。
- 「営業時間」月～土、日、祝日7:00～23:00
- 住所：宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



エアロビクス

ダンス

ステップ

マーシャルアーツ

ボディコンディショニング

ヨガリラクゼーション

溶岩浴レッスン(有料)

ストレングス



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

山口宇部店 1月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム

## お楽しみ SATURDAY NIGHT 1月限定プログラム

1月10日	19:00~19:45	初級AEROBICS	Mari
	20:00~20:45	ZUMBA®	
1月17日	19:00~19:45	GROUP Centergy	Lisa
	20:00~20:45	ZUMBA®	
1月24日	19:00~19:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	20:00~20:45	ZUMBA®	
1月31日	19:00~19:45	ZUMBA®	Suzuka
	20:00~20:45	フィットホップ ダンス	

## お楽しみ SUNDAY MORNING 1月限定プログラム

1月4日	11:00~11:45	ZUMBA®	Suzuka
	12:00~12:45	Strong Nathion	
1月11日	11:00~11:45	フィットホップ ダンス	Suzuka
	12:00~12:45	ZUMBA®	
1月18日			
1月25日	11:00~11:45	GROUP Centergy	Lisa
	12:00~12:45	ZUMBA®	



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
月3 5.12.26日 Hatha YOGA 11:00~11:45 Yoko						
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
				Hatha YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【お願い】

\*溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にして頂きますようお願い致します。

\*レッスンにご参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。

(有料のレンタルタオルもございます。)