



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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
<div>※溶岩浴レッスンは予約制となります。</div>						月xx	月××回の“07”が となります。
						NEW	新しいプログラム
						休館日 1月12.19日	
8:00				<div> 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 </div>		スタジオ	9:00
9:00							
10:00							10:00
11:00	<div> 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★ </div>	<div> 第1.2週目 GROUP CENTERGY 第3.4週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa </div>	<div> 初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★ </div>	<div> ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko </div>	<div> Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko </div>	<div> フローピラティス 11:00 ~ 11:45 Yuko </div>	<div> お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45 </div>
12:00	<div> MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi </div>	<div> シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ </div>	<div> ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi </div>	<div> RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa </div>	<div> GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma </div>	<div> CORE POWER YOGA 12:00 ~ 12:45 Yuko </div>	<div> 1月限定プログラム 12:00 ~ 12:45 </div>
13:00	<div> ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi </div>	<div> ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu </div>	<div> ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ </div>	<div> Pilates 13:15 ~ 14:00 Masumi </div>	<div> 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★ </div>	<div> バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ </div>	<div> GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma </div>
14:00	<div> 月2 5.26日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako </div>	<div> 美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako </div>	<div> 筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho </div>	<div> 初級ダンスエアロ 14:15 ~ 15:00 Masumi </div>	<div> 美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお </div>	<div> 初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★ </div>	<div> GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma </div>
15:00			<div> 最終週28日は ストレッチーズ となります。 (定員12名) </div>			<div> 月3 4.18.25日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori </div>	
16:00						<div> 月3 4.18.25日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori </div>	
17:00							
18:00			<div> チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15 </div>	<div> 第2.3週目 初級 第4.5週目 初中級 </div>	<div> チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45 </div>		
19:00	<div> ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Miyuki </div>	<div> GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa </div>	<div> 陰陽YOGA 19:25 ~ 20:10 Saori </div>	<div> AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★ ☆ </div>	<div> Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko </div>	<div> お楽しみ Saturday Night 19:00 ~ 19:45 </div>	
20:00	<div> バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま </div>	<div> ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa </div>	<div> RITMOS® 20:20 ~ 21:05 Lisa </div>	<div> MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi </div>	<div> 暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu </div>	<div> 1月限定プログラム 20:00 ~ 20:45 </div>	
21:00	<div> GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma </div>	<div> 初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★ ☆ </div>	<div> シェイプボクシング 21:15 ~ 22:00 Lisa </div>	<div> ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ </div>	<div> ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu </div>		
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は、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あります。
- 『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





CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

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®	



溶岩プログラム
【定員10名】

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
<div> 月3 </div> <div> 5.12.26日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko </div>						
	<div> Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko </div>					
				<div> Hatha YOGA 20:30～21:15 Yoko </div>		



【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。)