

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE
2025/10月1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	
8:00	※溶岩浴レッスンは予約制となります。				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	休館日 10月20日	月xx 月××回の“0”が0と なります。 New 新しいプログラム
9:00							スタジオ 9:00
10:00							10:00
11:00	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	第1.2週目 GROUP CENTERGY 第3.4週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa	初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	ストレッチYOGA 11:15 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	お楽しみ Saturday MORNING 11:00 ~ 11:45	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	10月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	10月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurusu	ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	Pilates 13:15~14:00 Masumi	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ	GROUP FIGHT45 13:00 ~ 13:45 Takuma
14:00	6.27日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	初級ダンスエアロ 14:15 ~ 15:00 Masumi	美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお	初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★	GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma
15:00			最終週29日は ストレッチズ となります。 (定員12名)			月3 5.12.26日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	
16:00						月3 5.12.26日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori	
17:00							
18:00			チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15	第1.2週目 初級 第3.4.5週目 初 中級	チアダンススクール オレンジポップコーン 18:00 ~ 18:45		
19:00	ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Miyuki	GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	陰陽YOGA 19:25 ~ 20:10 Saori	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★★	シェイプボクシング 19:15 ~ 20:00 Lisa	第1.2週目 バレトン 第3.4週目 Strong Naiton 19:00 ~ 19:45 三浦 りさ	
20:00	バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	暗闇ボクササイズ 20:20 ~ 21:05 Kurusu	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Lisa	
21:00	GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma	初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★★	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko		
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注意ください。
- 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



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 10月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム

お楽しみ SATURDAY MORNING 10月限定プログラム			
10月4日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
10月11日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
10月18日	11:00～11:45	POP Pilates	Mako
	12:00～12:45	美尻・コア トレーニング	
10月25日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	

お楽しみ SUNDAY MORNING 10月限定プログラム			
10月5日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
10月12日	11:00～11:45	GROUP CENTERGY	Lisa
	12:00～12:45	RITMOS®	
10月19日	11:00～11:45	Strong Nation	Suzuka
	12:00～12:45	ZUMBA®	
10月26日	11:00～11:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	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
月3 6.13.27日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko						
	月3 7.21.28日 Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko				月1 26日 溶岩 プログラム 14:00～14:45 Shoko	
				Hatha YOGA 20:00～20:45 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。)