USHIKU IBARAKI

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2026. 07

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00 OPEN !							
10:00	10:00-11:00 YOGA 60 【寺田操】	10:15-11:15 ボールdeコアトレ 60 【荒井浩子】	10:00-11:00 リラックスヨガ 60 【YUKARI】	10:15-11:15 姿勢改善ヨガ 60 【荒井浩子】	10:30-11:15 バレトン 45 【TOMOKO】	10:00-11:00 YOGA60 【伊藤千佳子】	10:00-10:45 身体調整EX 45 【SAYA】
11:00	11:15-12:00 ライトエアロ 45 【石塚美樹】	11:30-12:30 YOGA 60 【後藤美優】	11:15-12:00 床バレエ 45 【YUKARI】	11:30-12:30 骨盤スリムピラティス 60 【荒井浩子】	11:30-12:30 YOGA 60 【伊藤千佳子】	11:15-12:00 ZUMBA® 【伊藤千佳子】	11:00-12:00 avex キッズダンスマスター リトルキッズ（入門） 【ALISA】
12:00	12:15-13:00 からだリセット 45 【石塚美樹】		12:15-13:00 ZUMBA®45 【伊藤千佳子】		12:45-13:15 Best Hit Pops 30 【伊藤千佳子】	12:15-13:15 avex キッズダンスマスター キッズ（入門） 【AERI】	12:15-13:15 avex キッズダンスマスター キッズ（入門） 【ALISA】
13:00			13:30-14:15 ピラティス45 【TOMOKO】	13:45-14:45 YOGA 60 【増田美穂】	13:30-14:15 ライトエアロ 45 【伊藤千佳子】	13:30-14:30 YOGA 60 【寺田操】	13:30-14:15 キックエクササイズ 45 【高守佐和子】
14:00		14:30-15:15 シェイプベリーダンス 45 【むらさき】	14:30-15:15 バレトン 45 【TOMOKO】	15:00-15:45 ラテンエアロ 45 【増田美穂】		14:45-15:30 ライトエアロ45 【寺田操】	14:30-15:15 骨盤リセットストレッチ 45 【高守佐和子】
15:00							
16:00							
17:00							17:00-18:00 マットサイエンス 60 【後藤　美優】
18:00		17:30-18:30 空手KIDS 60 【下園悠乃】	18:00-19:00 avex キッズダンスマスター ティーン初中級 【SOLA】		17:30-18:30 空手KIDS 60 【下園悠乃】		
19:00	19:15-20:00 エアロ 45 【石垣治孝】	19:15-20:15 YOGA 60 【千夏子】	19:15-19:45 ライトエアロ30 【KEIKO】	19:00-20:00 リズムキックEX 60 【高野繭美】	19:00-20:00 美BODYMAKE EX60 【高野繭美】	18:30-19:30 YOGA 60 【後藤美優】	
20:00	20:15-21:15 Sintex60 【SAYA】	20:30-21:00 ライトエアロ30 【千夏子】	20:00-20:45 ZUMBA® 45 【KEIKO】		20:15-21:00 ZUMBA® 45 【むらさき】		20:00 CLOSE
21:00							
22:00							
23:00	23:00 CLOSE						

営業時間のお知らせ

月～土曜日
9:00～23：00

日曜日・祝日
9:00～20:00

休館日
・毎月第2月曜日
（第2月曜が祝日の場合は営業、代わりに第3月曜が休館）
・年末年始

※ クラス、担当者の変更等がある場合がございます。予めご了承ください。
※ 尚、祝日営業につきましては、特別プログラムになる場合がございます。こちらも予めご了承ください。