



STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE 2025/11月1日～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	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		
							月xx 月××回の“07”が1となります。 NEW 新しいプログラム	
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 11月17日		
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	11:00
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	11月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	11月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	12:00
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurisu	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	13:00
14:00	🌸 月2 10.24日 🌸 月3 4.18.25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	14:00
15:00			🗓️ 最終週26日は ストレッチズ となります。 (定員12名)				🌸 月2 16.30日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	15:00
16:00							🌸 月2 16.30日 肩甲骨調整YOGA 16:00 ~ 16:45 Saori	16:00
17:00								17:00
18:00			🔥 第1.2週目 初級 第3.4週目 初中級 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			18:00
19:00	ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Miyuki	🔥 GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	NEW 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3.4.5週目 Strong Naiton 19:00 ~ 19:45 三浦 りさ		19:00
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 Kurisu	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45 Lisa		20:00
21:00	🔥 11月限定プログラム 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 Kurisu	💪 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			21:00
22:00								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



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 11月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム



お楽しみ SATURDAY MORNING

11月限定プログラム



11月1日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
11月8日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
11月15日	11:00～11:45	BOKWA PUNCHI&STRIK	Maki
	12:00～12:45	サーキットエアロ	
11月22日	11:00～11:45	フローピラティス	Yuko
	12:00～12:45	CORE POWER YOGA	
11月29日	11:00～11:45	ZUMBA®	Suzuka
	12:00～12:45	フィットホップ ダンス	



お楽しみ SUNDAY MORNING

11月限定プログラム



11月2日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Hidefumi
	12:00～12:45	MEGA DANZ	
11月9日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
11月16日	11:00～11:45	初中級AEROBICS	Maki
	12:00～12:45	オリジナル ダンスエアロ	
11月23日	11:00～11:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
11月30日	11:00～11:45	GROUP CENTERGY	Lisa
	12:00～12:45	RITMOS®	



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 3.10.24日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko						
	Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko				月1 23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。)