

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE 2025/12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		
						月xx 月××回の“お”がらみ となります。	
						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 12月15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	フローピラティス 11:00 ~ 11:45 Yuko	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	CORE POWER YOGA 12:00 ~ 12:45 Yuko	12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	月4 1.8.22.29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24日は ストレッチズ となります。 (定員12名)			月4 7.14.21.28日 骨盤調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	
16:00						月4 7.14.21.28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	月2 3.10日 陰陽YOGA 19:25 ~ 20:10 Saori	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★ ☆	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko	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	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	RITMOS® 20:20 ~ 21:05 Lisa	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu	12月限定プログラム 20:00 ~ 20:45	
21:00	GROUP FIGHT45 21:15 ~ 22:00 Takuma	初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★ ☆	シェイプボクシング 21:15 ~ 22:00 Lisa	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu		
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 12月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム



お楽しみ SATURDAY NIGHT

12月限定プログラム



12月6日	19:00～19:45	バレトン	Lisa
	20:00～20:45	ZUMBA®	
12月13日	19:00～19:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	20:00～20:45	ZUMBA®	
12月20日	19:00～19:45	バレトン	Lisa
	20:00～20:45	ZUMBA®	
12月27日	19:00～19:45	ZUMBA®	Suzuka
	20:00～20:45	ホップフィットダンス	



お楽しみ SUNDAY MORNING

12月限定プログラム



12月7日	11:00～11:45	RITMOS®	Lisa
	12:00～12:45	ZUMBA®	
12月14日	11:00～11:45	初級AEROBICS	Mari
	12:00～12:45	ZUMBA®	
12月21日	11:00～11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00～12:45	Pilathes	
12月28日	11:00～11:45	ZUMBA®	Hidefumi
	12:00～12:45	MEGA DANZ	



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4 1.8.22.29日 Hatha YOGA 11:00～11:45 Yoko						
	Hatha YOGA 15:15～16:00 Shoko					月1 7日 溶岩プログラム 14:00～14:45 Shoko
				※時間変更		
				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。)