

2026 GWスタジオスケジュール

営業～20:00	通常営業営業	10:00～20:00	10:00～20:00	10:00～20:00
4/29(水)	4/30(木)～5/3(日)	～5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
10:30-10:45 ストレッチ15 ジムトレーナー	通常 スケ ジユ ール	10:30-10:45 ストレッチ15 ジムトレーナー	10:30-10:45 ストレッチ15 ジムトレーナー	10:30-10:45 ストレッチ15 ジムトレーナー
11:00-11:45 ビギナーウォーク45 鈴木 綾子		11:00-12:00 ヨガ60 阿部 多香子	11:00-12:00 ローインパクト60 鈴木 綾子	11:00-11:45 ビギナーウォーク45 鈴木 綾子
12:00-13:00 コンビネーションジョグ60 鈴木 綾子		12:15-13:00 HIPHOPエアロ45 阿部 多香子	12:15-12:45 ボディメイク30 鈴木 綾子	12:00-13:00 コンビネーションジョグ60 鈴木 綾子
13:15-14:15 KICK OUT60 小田 純子		13:15-14:15 ローインパクト60 角川 真美子	13:00-13:30 ビギナーステップ30 大木 克彦	13:15-14:15 ZUMBA60 AKI
14:30-15:30 フラ60 野崎 夏子		14:30-15:00 ボディメイク30 角川 真美子	13:45-14:45 ファットバーン60 大木 克彦	14:30-15:30 フラ60 野崎 夏子
				15:00-16:00 骨盤調整60 金子 まゆみ