



STUDIO SCHEDULE

飯塚店

2025年9月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00	 ヨガ 11:00～11:45 ★ 佐田	 ピラティス 11:00～11:45 ★ あい	 コンディショニング&筋トレ 11:00～11:45 ★ 酒井	 ピラティス 11:00～11:45 ★ 金村	 ヨガ 11:00～11:45 ★ 石橋	 ピラティス 11:00～11:45 ★ あい	10:30 11:30
12:00	 ステップ初級 12:00～12:30 ★～★★ 石丸	HIP HOP 12:00～12:45 ★～★★ AKIHIDE	 ボディコンバット30 12:00～12:30 ★～★★ 山浦	 初級ステップ 12:00～12:45 ★～★★ 山北	ボディコンバット45 12:00～12:45 ★★ 山浦	ZUMBA 12:00～12:45 ★～★★ 池田	12:00 12:30
13:00	 コアトレ 12:45～13:15 ★～★★ 石丸	ボディコンバット45 13:00～13:45 ★～★★ AKIHIDE	ZUMBA 12:45～13:30 ★～★★ AKIHIDE	 やさしいエアロ&ストレッチ 13:00～13:30 ★～★★ 山北	ZUMBA 13:00～13:45 ★～★★ AI	ボディパンプ30 13:00～13:30 ★～★★ 齋藤	13:00 13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:15 ★～★★ 石丸	 グループトレーニング 14:00～14:30 ★ 安藤	 背骨コンディショニング 13:45～14:30 ★ AKIHIDE		LesMills DANCE 14:00～14:45 ★★ 藤田	ボディコンバット60 13:45～14:45 ★～★★ 齋藤	14:00 14:30
15:00	 ボディコンディショニング 14:30～15:00 筑田				 サーキットトレーニング 15:00～15:30 ★ 安藤		15:00 15:30
16:00							16:00
16:30	ダンス リトル入門 16:00～17:00						16:30
17:00							17:00
17:30				ダンス キッズ入門 17:00～18:00			17:30
18:00	空手 17:30～18:45						18:00
18:30				ダンス キッズ入門 18:15～19:15			18:30
19:00							19:00
19:30	 ボディコンバット30 19:30～20:00 ★～★★ 山浦	 ピラティス入門 19:15～19:45 ★ 石丸	 ヨガ 19:15～20:00 ★ RYOKO	 ヨガ 19:30～20:15 ★ RYOKO			19:30 20:00
20:00		ZUMBA 20:00～20:45 ★～★★ 石丸				CLOSE	
20:30	ZUMBA 20:15～21:15 ★★ 澤田		ボディコンバット45 20:15～21:00 ★★ 山浦	LesMills DANCE 20:30～21:15 ★～★★ 藤田			20:30 21:00
21:00		ボディアタック30 21:00～21:30 ★～★★ 石丸			CLOSE		
21:30			ZUMBA 21:15～22:00 ★★ 石丸	ファンキーダンス 21:30～22:00 ★～★★ 藤田			21:30 22:00
22:00							
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

 マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。