



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

YAMAGUCHI-UBE 2026/2月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	8:00 ※溶岩浴レッスンは予約制となります。	9:00	10:00	11:00 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	12:00 休館日 2月16日	13:00 スタジオ 9:00
11:00 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでみ ★	11:00 第1.2週目 バレトン 第3.4週目 GROUP CENTERGY 11:00 ~ 11:50 Lisa	11:00 初中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでみ ★	11:15 ~ 12:00 ストレッチYOGA Shoko	11:00 Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	11:00 フローピラティス 11:00 ~ 11:45 Yuko	11:00 お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45
12:00 MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	12:00 シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 三浦 りさ	12:00 ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	12:15 ~ 13:00 RITMOS® Lisa	12:00 GROUP FIGHT45 12:00 ~ 12:45 Takuma	12:00 CORE POWER YOGA 12:00 ~ 12:45 Yuko	12:00 2月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
13:00 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	13:00 ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Kurisu	13:00 ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでみ	13:15~14:00 Pilates Masumi	13:00 初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	13:00 バーベルエクササイズ 13:00 ~ 13:45 滝口 よしひこ	13:00 GROUP FIGHT45 13:00~ 13:45 Takuma
14:00 月2 2.9日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	14:00 美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	14:00 筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	14:15 ~ 15:00 初級ダンスエアロ Masumi	13:55 ~ 14:25 美姿勢体幹トレーニング 和田 なお	14:00 ~ 14:45 初級 AEROBICS 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ ★	14:00 GROUP BLAST45 14:00 ~ 14:45 Takuma
15:00	最終週25日は ストレッチャー となります。 (定員12名)	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00 ZUMBA® 19:15~ 20:00 Miyuki	19:00 GROUP Centergy 19:15 ~ 20:05 Lisa	19:25 ~ 20:10 陰陽YOGA 塚本 ひでみ ★	19:15 ~ 20:00 AEROBICS 塚本 ひでみ ★	19:15 ~ 20:00 Hatha YOGA Yoko	19:00 お楽しみ Saturday Night 19:00 ~ 19:45	19:00
20:00 バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 寺岡 たくま	20:00 ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Lisa	20:20 ~ 21:05 RITMOS® Lisa	20:15 ~ 21:00 MEGA DANZ® Hidefumi	20:15 ~ 21:00 暗闇ボクササイズ Kurisu	20:00 2月限定プログラム 20:00 ~ 20:45	20:00
21:00 GROUP FIGHT45 21:15~ 22:00 Takuma	21:00 初中級 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★	21:15 ~ 22:00 シェイプボクシング Lisa	21:15 ~ 22:00 ダンベル&バーベルEX 塚本 ひでみ	21:15 ~ 22:00 ZUMBA® Kurisu	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	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ほど、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おります。
- 「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 2月 お楽しみ・限定・溶岩 プログラム



## お楽しみ SATURDAY NIGHT 2月限定プログラム

2月7日	19:00~19:45	初級AEROBICS	Mari
	20:00~20:45	ZUMBA®	
2月14日	19:00~19:45	美尻・コア トレーニング	Mako
	20:00~20:45	Pilates	
2月21日	19:00~19:45	初中級ダンスエアロ	Mari
	20:00~20:45	ZUMBA®	
2月28日	19:00~19:45	ZUMBA®	Suzuka
	20:00~20:45	フィットホップ ダンス	



## お楽しみ SUNDAY MORNING 2月限定プログラム

2月1日	11:00~11:45	ZUMBA®	Suzuka
	12:00~12:45	Strong Nathion	
2月8日	11:00~11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~12:45	Pilates	
2月15日	11:00~11:45	フィットホップ ダンス	Suzuka
	12:00~12:45	ZUMBA®	
2月22日	11:00~11:45	RITMOS®	Lisa
	12:00~12:45	GROUP Centergy	



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 2.9.23日 Hatha YOGA 11:00~11:45 Yoko						
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
				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。)