



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

広島パセーラ 2026年1月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00								9:00
9:30			初級ステップ 9:15~10:00 豊島三幸		骨盤体操 9:30~10:15 豊島三幸	初・中級エアロ 9:30~10:15 豊島三幸	初級エアロ 9:15~10:00 大迫光希子	9:30
10:00		Zumba® 10:00~10:45 三隨美賀子					リトモス 9:30~10:15 三隨美賀子	10:00
10:30			バレトン 10:15~11:00 豊島三幸			バレトン 10:10~10:55 大迫光希子		10:30
11:00				初級エアロ 10:30~11:15 豊島三幸	※女性限定※ ヴィンヤサヨガ 10:30~11:15	AYU	※女性限定※ ストレッチヨガ 10:30~11:15	11:00
11:30			SALSATION® 11:15~12:15 HIROMI☆				ボディシェイプ 11:05~12:05 林田みき	11:30
12:00	Zumba® 11:45~12:45 クニヨン	※女性限定※ バレエレッスン 12:00~12:45 大森愛	リトモス 12:30~13:15 友兼理花	※女性限定※ ベーシックヨガ 12:30~13:15 三隨美賀子				12:00
12:30				Zumba® 13:30~14:15 三隨美賀子	サークットトレーニング 13:30~14:00 矢野彩湖		ピラティス 1,3,5週 ウェーブリング 2,4週 12:15~13:00 林田みき	12:30
13:00	はじめての空手 13:00~13:45 矢野彩湖	HIP HOP 13:15~14:00 鳥打詩帆					週替わりレッスン 13:45~14:30 ※担当者週替わり	13:00
13:30			※女性限定※ ベーシックヨガ 14:30~15:15 Nagi					13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	貸しスタジオ (ポールダンス) 15:00~16:00							15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	リトモス 18:45~19:30 豊島三幸	※女性限定※ バレエレッスン 18:45~19:30 大森愛	貸しスタジオ (ポールダンス) 18:15~19:15	K-POPダンス 18:30~19:30 クニヨン	中級エアロ 18:30~19:15 藤井健司	貸しスタジオ (ポールダンス) 18:30~19:30		19:00
19:30								19:30
20:00	初・中級ステップ 19:45~20:30 豊島三幸	初・中級エアロ 19:45~20:30 三隨美賀子	※女性限定※ アクティブヨガ 19:45~20:30 AYU	SALSATION® 19:45~20:45 TOMO	Zumba® 19:30~20:30 chami			20:00
20:30								20:30
21:00			Zumba® 20:45~21:30 三隨美賀子	Zumba® 20:45~21:35 miki	リトモス 20:45~21:30 友兼理花			21:00
21:30	貸しスタジオ (ポールダンス) 21:00~22:00			※女性限定※ ストレッチヨガ 21:00~21:45 tomo			13:45~14:30 週替わりレッスン 担当者	21:30
22:00			ウェーブリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき				1月4日 J-POPダンス クニヨン	22:00
22:30							1月11日 初級ステップ 豊島三幸	22:30
23:00							1月18日 初級バレエ 大森愛	
							1月25日 J-POPダンス クニヨン	23:00

アクティブ系

コンディショニング系

ヨガ

有料プログラム



初心者でも安心してご参加いただけます