



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

広島パセーラ 2026年2月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	Zumba® 10:00~10:45 三隨美賀子		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	リトモス 9:30~10:15 三隨美賀子	9:00
12:30	クニヨン 11:45~12:45	バレトン 10:15~11:00 豊島三幸	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	バレトン 10:10~10:55 大迫光希子	※女性限定※ストレッチヨガ 10:30~11:15 三隨美賀子	10:00	9:30
13:00	はじめての空手 13:00~13:45 矢野彩湖	SALSATION® 11:15~12:15 HIROMI☆			ボディシェイプ 11:05~12:05 林田みき		11:00	10:30
13:30	HIP HOP 13:15~14:00 鳥打詩帆	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	Zumba® 13:30~14:15 三隨美賀子	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	11:30	11:30
14:00				サークットトレーニング 13:30~14:00 矢野彩湖	※女性限定※ベーシックヨガ 14:00~14:45 AYU	週替わりレッスン 13:45~14:30 ※担当者週替わり	12:00	12:00
14:30					※女性限定※リラックスヨガ 14:30~15:15 Nagi			12:30
15:00	貸しスタジオ (ポールダンス) 15:00~16:00				リトモス 15:15~16:00 友兼理花			13:00
15:30					Zumba® 16:15~17:15 クニヨン			13:30
16:00								13:30
16:30								14:00
17:00								14:00
17:30								14:30
18:00								15:00
18:30								15:30
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	16:00	16:00
19:30					Zumba® 19:30~20:30 chami			16:30
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 矢崎葵衣	※女性限定※アクティブヨガ 19:45~20:30 AYU	SALSATION® 19:45~20:45 TOMO	リトモス 20:45~21:30 友兼理花			17:00
20:30								17:30
21:00								18:00
21:30	貸しスタジオ (ポールダンス) 21:00~22:00	Zumba® 20:45~21:35 miki	※女性限定※ストレッチヨガ 21:00~21:45 tomo					18:30
22:00		ウェーブリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき						19:00
22:30								19:30
23:00								20:00
								20:30
								21:00
								21:30
								22:00
								22:30
								23:00

13:45~14:30  
週替わりレッスン  
担当者  
2月1日 初級バレエ  
大森愛  
2月8日 初級エアロ  
豊島三幸  
2月15日 J-POPダンス  
クニヨン  
2月22日 初級ステップ  
友兼理花

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