



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## 広島パセーラ 2026年3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	リトモス 9:30~10:15 三随美賀子	9:30
10:00		Zumba@ 10:00~10:45 三随美賀子						10:00
10:30			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 三随美賀子	10:30
11:00								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 クニヨシ	※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 三随美賀子				12:00
12:30						ピラティス 1,3,5週 ウェープリング 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							13:00
13:30		HIP HOP 13:15~14:00 鳥打詩帆		Zumba@ 13:30~14:15 三随美賀子	サーキットトレーニング 13:30~14:00 矢野彩湖			13:30
14:00							週替わりレッスン 13:45~14:30 ※担当者週替わり	14:00
14:30		※女性限定※ ベーシックヨガ 14:30~15:15 Nagi			※女性限定※ リラクソヨガ 14:30~15:15 Nagi	※女性限定※ ベーシックヨガ 14:00~14:45 AYU		14:30
15:00								15:00
15:30	貸しスタジオ (ポールダンス) 15:00~16:00							15:30
16:00						リトモス 15:15~16:00 友兼理花		16:00
16:30						Zumba@ 16:15~17:15 クニヨシ	※女性限定※ ハタヨガ 16:00~16:45 大迫光希子	16:30
17:00				貸しスタジオ (ポールダンス) 16:45~17:45				17:00
17:30							貸しスタジオ (ポールダンス) 17:15~18:15	17:30
18:00								18:00
18:30			貸しスタジオ (ポールダンス) 18:15~19:15		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		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		K-POPダンス 18:30~19:30 クニヨシ				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 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	Zumba@ 19:30~20:30 chami			20:00
20:30								20:30
21:00			Zumba@ 20:45~21:35 miki	※女性限定※ ストレッチヨガ 21:00~21:45 tomo	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							21:30
22:00			ウェープリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき					22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

13:45~14:30  
週替わりレッスン  
担当者

3月1日 休講  
3月8日 休講

3月15日 初級ステップ  
友兼理花  
3月22日 初級バレエ  
大森愛  
3月29日 J-POPダンス  
クニヨシ

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