



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

広島パセーラ 2026年7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	パレト 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	パレト 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	10:00
10:30			SALSATION® 11:15~12:15 HIROMI☆		Zumba® 11:30~12:30 クニヨ	ボディシェイプ 11:05~12:05 林田みき		10:30
11:00	※女性限定※slow flow yoga 10:45~11:30 RIN		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		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		11:00
11:30		※女性限定※バレエレッスン 12:00~12:45 大森愛						11:30
12:00	Zumba® 11:45~12:45 chika							12:00
12:30								12:30
13:00	はじめての空手 13:00~13:45 矢野彩湖	Fithop 13:15~14:00 yori						13:00
13:30				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		週替わりレッスン 13:45~14:30 ※担当者週替わり	13:30
14:00						※女性限定※ベーシックヨガ 14:00~14:45 AYU		14:00
14:30		※女性限定※ベーシックヨガ 14:30~15:15 Nagi			※女性限定※リラックスヨガ 14:30~15:15 Nagi			14:30
15:00							Fithop 15:00~15:45 yori	15:00
15:30	貸しスタジオ (ポールダンス) 15:00~16:00							15:30
16:00								16:00
16:30						Zumba® 16:15~17:15 クニヨ	※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		※女性限定※バレエレッスン 18:30~19:30 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	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							19:00
19:30			※女性限定※アクティブヨガ 19:30~20:15 AYU	SALSATION® 19:45~20:45 TOMO	Zumba® 19:30~20:30 chami			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						20:00
20:30			Zumba® 20:30~21:20 miki	※女性限定※ストレッチヨガ 21:00~21:45 tomo	※女性限定※ボディメイクヨガ 20:45~21:30 Takae			20:30
21:00							13:45~14:30 週替わりレッスン 担当者	21:00
21:30							7月5日 J-POPダンス クニヨ	21:30
22:00			ウェープリングストレッチ 21:30~22:20 林田みき				7月12日 初級エアロ 豊島三幸	22:00
22:30							7月19日 休講	22:30
23:00							7月26日 Dance Fit 友兼理花	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