



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

長崎スタジアムシティ 2026年6月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ	長崎スタジアムシティ
	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00		ピラティス 10:45～11:30 Yurina	レスミルズ ボディコンバット 11:00～11:45 緒方	ヨガ 10:45～11:30 yoshiko	ZUMBA GOLD 10:30～11:15 内野	イベント・週替わりレッスンプリ ン予定	
11:30	ダンスエアロ 11:00～11:30 山口						
12:00	ZUMBA 11:45～12:30 山口	ZUMBA 11:45～12:30 Yurina	ボディコンディショニング 12:00～12:30 緒方	マットピラティス 11:45～12:30 yoshiko	エアロ 11:30～12:15 高井		
12:30							
13:00	ヨガ 12:45～13:30 中原	レスミルズ ボディコンバット 12:45～13:30 小川	HIPトレーニング 12:45～13:15 中原	レスミルズ ボディコンバット 12:45～13:30 小川	ヨガ 12:30～13:30 岡西		
13:30							
14:00			ピラティス 13:30～14:15 中原				
14:30							
15:00			リトモス 14:30～15:15 田中				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	ボディコンディショニング 18:45～19:15 緒方	ストレッチポール 18:45～19:15 中原	ヨガ 19:00～19:45 中原	レスミルズ ボディコンバット 19:00～19:45 小川	初中級エアロ 19:00～19:45 黒田		
19:30							
20:00	レスミルズ ボディコンバット 19:30～20:15 緒方	ZUMBA 19:30～20:15 高井	レスミルズ ボディコンバット 20:00～20:45 小川	★レスミルズ ボディバランス 20:00～20:45 鶴	ヨガ 20:00～21:00 河原		
20:30							
21:00	ヨガ 20:30～21:15 中原	ピラティス 20:30～21:15 高井		★6月体験レッスン 6月11日・25日実施			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

マークのレッスンは
初めての方でも安心してご参加頂けます

スタッフ対応時間
平日 10:00～22:00
土日祝 10:00～19:00

- ・スケジュールは変更になる場合がございます
- ・開始5分を過ぎての入室は安全上ご遠慮頂きます
- ・1レッスン定員は20名となります
- ・整理券配布はございません。
- ・スタジオ内レッスンは室内履きをご用意頂きます
- ・祝日は時間・内容が変更になる場合がございます