



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

長崎スタジアムシティ 2026年7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 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業	長崎スタジアムシティ 24時間営業
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00					ZUMBA GOLD 10:30~11:15 内野		
11:30	ダンスエアロ 11:00~11:30 山口	ピラティス 10:45~11:30 Yurina	レズミルズ ボディコンバット 11:00~11:45 緒方	ヨガ 10:45~11:30 yoshiko			
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	レズミルズ 変更 ボディコンバット 11:30~12:15 緒方		
12:30							
13:00	ヨガ 12:45~13:30 中原	レズミルズ 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	レズミルズ 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					
19:30			ヨガ 19:00~19:45 中原	レズミルズ 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		
20:00	レズミルズ ボディコンバット 19:30~20:15 緒方	レズミルズ 変更 ボディコンバット 19:30~20:15 小川					
20:30			レズミルズ ボディコンバット 20:00~20:45 小川	★レズミルズ ボディバランス 20:00~20:45 鶴	ヨガ 20:00~21:00 ヨガ美		
21:00	ヨガ 20:30~21:15 中原	ピラティス 変更 20:30~21:15 中原					
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

イベント・週替わりレッスンプリ

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