



# 2026年7月～スタジオタイムスケジュール



0620

9	月	火	水	木	金	土	日
9:30	<b>GOLD'S GYM</b>						<b>HAKODATE</b>
10:30							7/5、7/26 10:30-11:30 ZUMBA 担当 AYA に変更
10:30-11:30	ビギナーズヨガ 数馬	モーニングヨガ 畠山	バレトン ソールシンセシス 山本	中医養生ヨガ 数馬	10:30-11:00 ストレッチボールエクササイズ 佐々木(定員25名)	10:30-11:30 ファットバーン エクストリーム 日野	10:45-11:30 レズミルズダンス バーチャル
11:30					11:15-12:00 ピラティス 佐々木		
11:45-12:45	ボディコンバット 相場	ZUMBA 松浦	11:45-12:45 ストレッチポール リセットヨガ 数馬	11:45-12:30 ベーシックステップ 佐々木	12:15-13:15 ベーシックエアロ	12:00-12:45 レズミルズピラティス tomo	11:45-12:45 ダイエットヨガ 数馬
13:00-13:30	13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディパンプ 相場	12:45-13:45 シェイプエアロ AYA	13:30-14:15 レズミルズSHAPES 長岐	13:00-14:00 レズミルズ ウィークリー tomo	13:00-14:00 ボディコンバット tomo
13:45-14:45	13:45-14:45 奇数週:HIP-HOP 偶数週:SOULダンス Rion	14:20-14:50 RPM30(予約制) 平田	14:15-15:00 レズミルズダンス 高橋	14:00-14:45 レズミルズピラティス 長岐	14:30-15:15 ボディパンプ45 バーチャル	14:15-15:15 レズミルズ ウィークリー 相場	14:15-15:15 ボディバランス tomo
15:00-16:00	15:00-16:00 ヨガ tomo	15:10-16:10 ボディバランス tomo	15:30-16:30 ボディバランス バーチャル	15:00-15:45 ボディコンバット45 バーチャル	15:20-16:20 ボディバランス バーチャル	15:30-16:00 レズミルズGRIT 平田	15:30-16:15 レズミルズダンス 高橋
16:15-17:15	16:15-17:15 ボディバランス バーチャル	16:20-17:05 ボディコンバット45 バーチャル	16:35-17:05 ボディコンバット30 バーチャル	16:00-16:50 RPM バーチャル	16:25-17:10 ボディコンバット45 バーチャル	16:15-17:15 レズミルズヨガ (内容週替わり) tomo	16:30-17:00 GRIT カードิโอ バーチャル
17:25-18:10	17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル	17:40-18:25 レズミルズピラティス tomo	17:30-18:15 レズミルズSHAPES 平田	17:10-18:10 ボディコンバット バーチャル	17:20-18:20 ボディバランス バーチャル	17:30-18:30 ボディパンプ バーチャル	17:10-18:10 ボディパンプ バーチャル
18:30-19:15	18:30-19:15 ボディアタック45 高橋	18:40-19:40 ボディコンバット 相場	18:40-19:25 RPM(予約制) 平田	18:30-19:30 ボディジャム tomo	18:50-19:20 レズミルズGRIT 平田	土曜13:00～レズミルズウィークリー(tomo)	4日ボディコンバット 11日レズミルズダンス
19:30-20:30	19:30-20:30 ボディパンプ 相場	20:00-20:45 レズミルズSHAPES 平田	19:45-20:45 ZUMBA 松浦	19:45-20:45 ボディパンプ バーチャル	19:40-20:40 ボディコンバット 相場	18日ボディバランス	25日ボディジャム
20:45-21:45	20:45-21:45 季節の陰陽ヨガ 川端	21:00-21:45 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 ボディパンプ バーチャル	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	21:00-22:00 RPM60(予約制) 相場	土曜14:15～レズミルズウィークリー(相場)	4日ボディコンバット 11日ボディコンバット
						7/4 RPMのご予約は店頭にて6/20から(先着)	18日ボディアタック 25日ボディパンプヘビー
						7/25ボディパンプヘビーのご予約は店頭にて6/20から(先着)	

GRIT(金)18:50～	3日 アスレチック	10日 ストレngthス	17日 カードィオ	24日 ストレngthス	31日 カードィオ
GRIT(土)15:30～	4日 ストレngthス	11日 カードィオ	18日 アスレチック	25日 カードィオ	
LMヨガ(土)16:15～	4日 イン(45分)	11日 ハタ/ヴァンヤサ	18日 プレス(45分)	25日 ハタ/イン	