

# STUDIO SCHEDULE 千葉ニュータウン 2025年9月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
スタジオ入室はレッスン前のレッスン終了（清掃終了）後からとさせていただきます。									
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
7:00	7:00 OPEN								7:00
7:30									7:30
8:00								9:00 OPEN	8:00
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00	カーディオ キックボクシング 10:30-11:15 高橋 幸子	ポディシェイブ 10:45-11:45 AILI	ZUMBA 10:40-11:40 Akemi	カーディオ キックボクシング 10:30-11:30 HIKKY	STEP/エアロ 10:30-11:10 笠原 典子	ヨガ 10:30-11:30 代行 石川	エアロ40 10:25-11:05 石井 良幸	ヨガ 10:15-11:15 下田 陽子	
11:30	STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子	ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭	WEB**	フラダンス 11:45-12:45 MARIKO	コアトレーニング 11:20-11:50 笠原 典子	エアロ45 11:20-12:05 石井 良幸	カーディオ キックボクシング 10:40-11:40 高橋 幸子	WEB**	
12:00	STEP40 12:30-13:10 高橋 圭	ヨガ 12:30-13:15 COCO	WEB**	Qrenボディ メンテナス 13:00-13:45 SHIZUKA	ストレッチ 13:00-13:30 NORIKO	WEB**	SALSATION® 12:00-13:00 歩	WEB**	
12:30	ナニアロハ 13:30-14:30 emi	SALSATION® 13:15-14:15 Lilian	WEB**	ストレッチ 13:00-13:30 NORIKO	Qrenボディ メンテナス 13:15-14:05 KUMI.F	WEB**	STEP40 12:30-13:10 高橋 圭	WEB**	
13:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
13:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
14:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
14:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
15:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
15:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
16:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
16:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
17:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
17:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
18:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
18:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
19:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
19:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
20:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
20:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
21:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
21:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
22:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
22:30	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
23:00	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	WEB**	
23:30	23:00 CLOSE								23:30
0:00									0:00

**WEB**  
※ウェブ枠Aスタジオ25名 Bスタジオ22名  
(レッスン開始24時間前～2時間前まで受付)  
**格闘技系レッスン ウェブ枠 Aスタジオ20名**  
※店頭枠ABともに5名  
(レッスン開始2時間前よりフロントにて受付)

※GroupPowerは器具を多く使用する為、  
安全を考慮し、**定員19名**と致します。

★**店頭配布整理券**:レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。  
(WEB整理券と合わせてお1人様当日2レッスンまで取得可能)  
レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※**ポディシェイブ定員23名**

1-3-5週 STEP  
2-4週 エアロ

1レッスン約30分!!  
ショートプログラムレッスン  
※担当TR及び場所・内容は変更になる場合がございます。

月	9:30	機能改善ショートストレッチ 場所: Aスタジオ 担当: TR三井
火	10:00	【トーンアップ系】 コンディショニングストレッチ 場所: Aスタジオ 担当: TR岩橋
水	9:50	美尻トレーニング SHIHOトレ 場所: Aスタジオ 担当: TR岩橋
木	9:30	機能改善ショートストレッチ 場所: Aスタジオ 担当: TR三井
金	9:30	機能改善コレクティブエクササイズ 場所: Aスタジオ 担当: TR湯浅
土	20:00	【限定:コンパスト指導者向け】 ポディコンパストボーリング指導 場所: Aスタジオ 担当: TR前
日	17:30	【限定:コンパスト指導者向け】 メンズフィットネスボーリング指導 場所: Aスタジオ 担当: TR湯浅



女性専用プログラム  
わずか8分で全身トレーニング  
【限定:コンパスト指導者向け】  
**5-ONE-ALL**

【スタジオ利用上の注意】  
・レッスン開始10分以降の入場  
また途中退場はお控え下さい。  
  
特に表記のないクラスは  
初心者～なれた方まで  
どなた様もご参加いただける  
「オールレベル」のクラスです。  
マークのクラスは  
初めての方でも安心して  
ご参加いただけます。

明日の健康！未来元気！詳しくはこちら→

