

2025/7～9月 スタジオプログラム スケジュール

【対象】

三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)※デラタイム会員は平日15:25開始まで
ナイトタイム会員は平日17:00以降のプログラムに参加可

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日
スタジオ	思斉館	スタジオ	体育館	第2トレ	スタジオ	体育館	別館	スタジオ	体育館	思斉館	スタジオ	別館	スタジオ	第2トレ	スタジオ
10:15-11:00 身体引き締め リセット 堤		10:20-11:05 ベーシック ステップ 近江			10:15-11:00 スマイル エアロ 中村			10:15-11:00 ラテンダンス 片山			10:15-11:00 エアロ マーシャル 堤	10:45-11:45 動いてみよう 山本	10:30-11:15 ベーシック エアロ 清水		10:30-11:20 ヨガ健康法50 2-3週/大和 1・4-5週/寺田
11:15-12:00 背骨 コンディショニング 加藤		11:30-12:30 大人の バレエレッスン 佐野	有料		11:15-12:00 ZUMBA 加藤	11:00-12:00 ヴォーカ リズム 片山(黄)	有料	11:15-12:00 コリオスパイラル 片山			11:30-12:45 ピラティス エクササイズ 五十嵐	有料	11:30-12:15 身体 メンテナンス 中村		11:45-12:30 骨盤 ストレッチ45 西部
12:15-13:00 ストリート & JAZZ 佐野(周)	12:15-13:45 気功 太極拳 教室				12:15-13:00 ピラティス 佐野			12:15-13:05 ヨガ健康法50 水原					12:45-13:30 ステップコンボ 近江		12:45-13:30 ZUMBA 加藤
13:20-14:10 ヨガ健康法50 1・5週/大和2週/寺田 3・4週/田子	13:30-15:00 ヨガ 健康法 教室	13:00-13:45 リズム & バランス 津坂	13:30-15:00 体育館PG ショート テニス ビーチ ボール		13:15-14:05 気功太極拳50 田中			13:20-14:05 健康体操 加治木	13:30-15:00 体育館PG ビーチ ボール バドミ トン	13:30-15:00 ヨガ 健康法 教室	13:10-14:00 チェア エクササイズ 山本		14:00-14:45 ボディバランス エクササイズ 森田	14:30-14:50 ショートPG	13:45-14:30 ベーシック ステップ 近江
14:25-15:10 エンジョイエアロ 吉川		14:00-14:45 ダンスエアロ 清水			14:20-15:05 ダンスエクササイズ 木川			14:20-15:05 ベーシック ステップ 照井			14:15-15:00 LET's フィットネス 那須		15:00-15:45 ポルドブラ Masayuki	15:00-15:20 ショートPG	15:00-15:45 パワーヨガ45 西川
15:25-16:10 ピラティス 中島		15:00-15:45 骨盤 ムーブメント 泉			15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハワオル坂本	15:20-16:20 有料		15:20-16:05 ボディメイク ヨガ 照井			15:15-16:00 ボディケア 那須		16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松		
		18:10-18:40 足裏調整ストレッチ 武井				第2トレ					18:10-18:40 ボディメンテナンス 佐野		17:30-18:15 Group Fight 野口		
18:45-19:30 骨盤 ストレッチ45 西部		18:50-19:35 ダンスエアロ 武井	19:00-21:30 体育館PG	19:00-19:20 ショートPG	18:45-19:30 パワーヨガ45 小林	19:00-21:30 体育館PG	19:00-19:20 ショートPG	18:45-19:30 BODY ART Training 近藤	19:00-21:30 体育館PG		18:50-19:35 ジャズエクササイズ 佐野				
19:45-20:30 ZUMBA 塚本	19:45-20:30 ZUMBA 塚本	19:45-20:45 会社帰りの フラダンス アノラニ林	19:30-19:50 ショートPG	19:30-19:50 ショートPG	19:45-20:30 Group Fight 知念	19:45-20:30 ショート テニス	20:00-20:20 ショートPG	19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐	19:45-20:30 フットサル		19:45-20:30 リラックスヨガ 西川				
⑨ 初めての方にオススメ		シューズ不要	ヨガ・ピラティス・調整系		ダンス・エアロ・ステップ他	有料教室・有料クラス ※18歳以上(高校生不可) 別途申込み									

《レッスン参加について》

- ・スタジオレッスン参加については、レッスン予約サイトにて予約が必要となります。
(登録方法、レッスン予約方法等については別紙をご確認ください)
 - ・予約可能枠数: 5枠 ※2週間の同時予約可能数
 - ・レッスンチェックインにはQRコードのご提示が必要となります。
 - ・スタジオ入場開始はレッスン開始10分前からです。
 - ・レッスン開始後は予約されていても入場できませんので時間に余裕を持ってご参加ください。
- ※ご不明点は総合受付までお越しく下さい