

2025/10～2026/3 スタジオプログラム スケジュール

【対象】

三菱義和スポーツクラブ会員(高校生以上)※データータイム会員は平日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	思育館	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	思育館	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 1・5週/寺田2・3週/大和4週/相原
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(貴)	有料	11:15-12:00 コロオスパイラル 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・3・5週/大和 2・4週/寺田	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		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	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	13:30-15:00 ヨガ 健康法 教室	14:00-14:45 ダンスエアロ 清水	14:30-15:00 テニス ビーチ ボール		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	14:30-15:00 バドミントン		14:15-15:00 LET's フィットネス 那須		15:00-15:45 ボルドブラ 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 ケーハウォール坂本	15:00-16:00 ヨガ 健康法 教室	15:00-16:00 ヨガ 健康法 教室	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	16:30-16:50 ショートPG	
		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 ヨガ 健康法 教室	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	19:30-19:50 ショートPG	19:30-19:50 ショートPG	19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐	19:30-19:50 ショートPG	19:30-19:50 ショートPG	19:45-20:30 リラックスヨガ 西川				
			20:00-20:20 ショートPG	20:00-20:20 ショートPG		20:00-20:20 ショートPG	20:00-20:20 ショートPG		20:00-20:20 ショートPG	20:00-20:20 ショートPG					
③ 初めてのの方にオススメ		③ シューズ不要	③ ヨガ・ピラティス・調整系		③ ダンス・エアロ・ステップ他	③ 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ださい