三菱養和スポーツクラブ

2026/4～2026/9　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

スタジオ	思斉館
10:15-11:00 身体引き締めリセット 堤	
11:15-12:00 背骨コンディショニング 加藤	
12:15-13:00 ストリート＆JAZZ 佐野（周）	有料 12:15-13:45 気功太極拳教室
13:20-14:10 ヨーガ健康法50 1･3･5週/大和　2･4週/寺田	有料 13:30-15:00 ヨーガ健康法教室
14:25-15:10 エンジョイエアロ 吉川	
15:25-16:10 ピラティス 中島	
18:45-19:30 骨盤ストレッチ45 西部	
19:45-20:30 ZUMBA 塚本 ☺	

火曜日

スタジオ	体育館	第２トレ
10:20-11:05 ベーシックステップ 近江		
11:30-12:30 有料 大人のバレエレッスン 佐野		
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	
14:00-14:45 ダンスエアロ 清水		
15:00-15:45 骨盤ムーブメント 泉		
18:10-18:40 足裏調整ストレッチ 武井		
18：50-19：35 ダンスエアロ 武井	19:00-21:30 体育館PG 卓球 バスケ	19:00-19:20 ショートPG / 19:30-19:50 ショートPG / 20:00-20:20 ショートPG
有料 19:45-20:45 会社帰りのフラダンス アノラニ林		

水曜日

スタジオ	体育館	別館
10:15-11:00 スマイルエアロ 中村		
11:15-12:00 DANCE MIX HANAKO		有料 11:00-12:00 ヴォーカリズム 片山(貴)
12:15-13:00 ピラティス 佐野		
13:15-14:05 気功太極拳50 田中		
14:20-15:05 ダンスエクササイズ 木川		
15:20-16:20 有料 エンジョイフラ ケーハウオル坂本		
		第２トレ
18:45-19:30 バレトン 原	19:00-21:30 体育館PG ショートテニス バドミントン	19:00-19:20 ショートPG / 19:30-19:50 ショートPG / 20:00-20:20 ショートPG
19:45-20:30 Group Fight 知念		

木曜日

スタジオ	体育館	思斉館
10:15-11:00 ラテンダンス 片山		
11:15-12:00 コリオスパイラル 片山		
12:15-13:05 ヨーガ健康法50 水原　4週/田村		
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 バドミントン	有料 13:30-15:00 ヨーガ健康法教室
14:20-15:05 ベーシックマーシャルキック かおる		
15:20-16:05 デトックスヨガ 小林		
18:45-19:30 マットピラティス 五十嵐	19:00-21:30 体育館PG フットサル	
19:45-20:30 BODY ART Training 近藤		

金曜日

スタジオ	別館
10:15-11:00 エアロマーシャル 堤	有料 10:45-11:45 動いてみよう 山本
有料 11:30-12:45 ピラティスエクササイズ 五十嵐	
13:10-14:00 チェアエクササイズ 山本 ☺	
14:15-15:00 LET's フィットネスダンス 那須	
15:15-16:00 ボディケア 那須	
18:10-18:40 ボディメンテナンス 佐野	
18:50-19:35 ジャズダンス 佐野	
19:45-20:30 リラックスヨガ 西川	

土曜日

スタジオ	第２トレ
有料 10:30-11:15 ベーシックジャズダンス 井上 ☺	
11:30-12:15 身体メンテナンス 中村	
12:45-13:30 ステップコンボ 近江	
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
15:00-15:45 骨盤エクササイズ 加藤	15:00-15:20 ショートPG / 15:30-15:50 ショートPG
16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松	
17:30-18:15 Group Fight 野口	

日曜日

スタジオ
10:30-11:20 ヨーガ健康法50 1･5週/寺田2･3週/大和4週/相原
11:45-12:30 骨盤ストレッチ45 西部
12:45-13:30 ZUMBA 加藤 ☺
13:45-14:30 ベーシックステップ 近江
15:00-15:45 パワーヨガ45 西川

2026年4月からの新プログラムおよび変更箇所については赤字表記となります。

《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

☺ 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