

2026/10～2027/3 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 ジャズダンス 井上		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 DANCE MIX HANAOKO	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 4週/田村					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 ビーチ ボール ショート テニス		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 ントン	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 ベーシックエアロ 清水			14:20-15:05 ZUMBA 木川			14:20-15:05 マーシャルキック かおる			14:15-15:00 LET's フィットネス 那須		15:00-15:45 骨盤エクササイズ 加藤	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 エンジョイフラ ケーハワオル坂本	15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハワオル坂本	15:20-16:05 デトックス ヨガ 小林			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 バレトン 原	19:00-21:30 体育館 PG	19:00-19:20 ショートPG	18:45-19:30 マット ピラティス 五十嵐	19:00-21:30 体育館 PG		18:50-19:35 ジャズダンス 佐野				
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	20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 Group Fight 知念	20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 BODY ART Training 近藤	20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 リラックスヨガ 西川				
			卓球 バスケ												
⑨ 初めの方にオススメ		👣 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る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。
※ご不明点は総受付までお越しください