

スタジオタイムテーブル

2025年
10/15～・11月

	月			火	水			木			金			土			日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	
10:00				休 館 日																10:00
30		10:30～11:00 機能改善体操 ♥ 斉藤しのぶ			10:30～11:15 かんたん エアロ 大熊明美	10:30～11:15 ピラティス 小原洋子		10:30～11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30～11:15 フラダンス AKEMI		10:30～11:15 ラテンエクサプレス コンサルサ 甘利彰子	10:30～11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子		10:30～11:15 ヨガ&ストレッチ45 塚田洋子			10:30～11:30 ボディ バランス 塚田洋子	10:30～11:30 シニア ヨガ ♥ 後藤知子		30
11:00			時間変更となり ました。							初心者の方でも 参加可能です。										11:00
30	11:30～12:15 かんたん ステップ 甘利彰子	11:40～12:25 アクティブ ストレッチ ♥ 倉崎直子	11:20～12:05 週替わり レッスン 斉藤しのぶ		11:30～12:30 ZUMBA® 大熊明美	11:30～12:30 シニア バランス ♥ 山崎可菜子	11:30～12:15 かんたん ステップ 小原洋子	11:30～12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:30～12:15 ヨガ45 野中史子		11:25～12:05 エンジョイ エアロ40 小原洋子	11:20～12:05 初級 ピラティス 後藤知子		11:25～11:55 ボディ パンパ30 15 塚田洋子			11:45～12:30 レズミルズ ダンス 塚田洋子	11:45～12:30 トータルバランス トレーニング 甘利彰子		30
12:00			○ 奇数週 骨盤体操 ○ 偶数週 ストレッチボール ♥マーク対応可											12:15～12:45 ボディ コンバット30 土屋悟						12:00
30	12:35～13:20 走らない エアロ 大熊明美	13:00～13:45 筋トレ教室 初級 ♥ 倉崎直子			12:50～13:50 ラテンエアロ 甘利彰子	12:45～13:45 ソフトヨガ 後藤知子		12:30～13:15 かんたん ステップ 山崎可菜子			12:15～13:00 燃焼 ステップ 山崎可菜子	12:15～13:00 シニア エクササイズ ♥ 後藤知子	新規プログラム リズム運動で めぐりを良くし マッサージや ストレッチ等で からだを 整えます。				12:45～13:30 ラテン エアロ 甘利彰子	12:45～13:15 ボディ パンパ30 塚田洋子		30
13:00																				13:00
30	13:35～14:35 骨盤調整ヨガ® 大熊明美		14:00～14:45 ストレッチ ボール ♥ 後藤知子		14:15～15:00 走らない エアロ 阿部紗織	14:15～15:15 フラダンス 入門 AKEMI	14:00～15:00 ゆうふる はつらつ体操 教室 ♥ 後藤知子	14:00～14:45 ZUMBA® 阿部紗織	14:15～14:45 ボディコンバット30 土屋悟		13:15～14:15 ZUMBA® 河西陽子	13:15～14:00 リラククス ストレッチ ♥ 山崎可菜子		14:00～14:30 レズミルズ ダンス 土屋悟	14:20～14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子	14:00～14:30 レズミルズ スコア 土屋悟	13:45～14:45 ベリーダンス 前島浩子			14:00
14:00																				15:00
30					15:15～16:00 ピラティス 阿部紗織															15:00
15:00																				16:00
30																				16:00
16:00																				17:00
30																				17:00
17:00																				18:00
30																				18:00
18:00																				19:00
30																				19:00
19:00																				20:00
30																				20:00
20:00																				21:00
30																				21:00
21:00																				22:00
30																				22:00
22:00																				22:00

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆ 入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆ 途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆ インストラクターの都合により、プログラムが休講・変更になる場合がございます。その際はゆうふる公式アプリ、館内掲示板でご案内させていただきます。
- ◆ ○ このマーク内の数字は人数制限のあるレッスンとなります。レッスン開始10分前にスタジオ入口にて整理券を配布致します。定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承下さい。