

スタジオタイムテーブル

2025年
8月・9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	初心者の方でも 参加可能です。	10:30~11:15 ラテンエクスプレス 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																				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	11:15~12:00 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 パンプ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 山崎可菜子	30	
12:00																				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	○ 奇数週 骨盤体操 ○ 偶数週 ストレッチボール ♥マーク対応可		12:50~13:50 ラテンエアロ 甘利彰子	12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子	12:45~13:30 シニア ステップ ♥ 山崎可菜子	12:30~13:15 かんたん ステップ 山崎可菜子	13:00~14:00 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子		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		12:15~12:45 ボディ コンバット30 土屋悟	時間が変更と なりました。		12:45~13:30 走らない エアロ 山崎可菜子	12:45~13:15 ボディ パンプ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		14:30~15:15 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			15:00~15:30 ボディ アタック30 土屋悟		30	
14:00																				14:00
30																				30
15:00																				15:00
30																				30
16:00																				16:00
30	♥ このマークのあるレッスンは ゆうふるtanaka利用者ならどなたでも参加できます。 入館料650円+受講料200円で参加可。 月利用券の方はそのまま参加できます。																		30	
17:00																				17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				30
19:00	18:45~19:15 太極舞 掛川万紀子		18:30~19:15 筋膜リリース&ヨガ 後藤知子		18:30~19:15 走らない エアロ 掛川万紀子			18:30~19:30 ベリーダンス 前島浩子	18:30~19:15 ストレッチ ボール ♥ 後藤知子	偶数週のみ開催 ▶ 8/14 ▶ 8/28 ▶ 9/11 ▶ 9/25	18:40~19:25 ジャイロ キネシス45 山中朗子			19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子					19:00	
30																				30
20:00	19:30~20:30 汗かき エアロ 掛川万紀子				19:30~20:00 レズミルズ ダンス30 掛川万紀子	19:30~20:15 アクティブ ストレッチ ♥ 倉崎直子	開催日 ▶ 8/6 ▶ 8/20 ▶ 9/3 ▶ 9/17	19:30~20:15 ボディ パンプ45 ⑮ 掛川万紀子			19:30~20:30 月替わり レッスン 甘利彰子			20:15~21:00 KICK OUT 堀籠亜紀	開催日 ▶ 8/22 ▶ 8/29 ▶ 9/5 ▶ 9/26		20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子		20:00	
30		20:15~21:00 KICK OUT 堀籠亜紀			20:15~21:15 ボディ コンバット ③⑩ 掛川万紀子			20:25~21:25 ヨガ60 掛川万紀子											30	
21:00																				21:00
30																				30
22:00																				22:00

感染症対策について

- ◆3階スポーツゾーンでのマスク着用は、お客様ご自身の判断となります。
- ◆インストラクター、スタッフはマスクを着用する場合がございます。
- ◆引き続き、基本的な感染対策にご協力お願い致します。

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、館内掲示版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。

感染症対策について

- ◆3階スポーツゾーンでのマスク着用は、お客様ご自身の判断となります。
- ◆インストラクター、スタッフはマスクを着用する場合がございます。
- ◆引き続き、基本的な感染対策にご協力お願い致します。

スタジオプログラムに参加の皆様へ

- ◆ 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、館内掲示版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。

←太枠になっている部分は前月からの変更部分です。
(時間変更・プログラム変更・スタジオ変更等)

☆3階 スポーツゾーンからのお知らせ

《マシンジム営業時間》10時00分～21時00分（日曜10時00分～18時00分） 定休日 毎週火曜日です。

♣ スタジオプログラムの休講等のご案内は公式アプリ・X・HPでご覧いただけます。(QRコードは裏面です。)