

スタジオタイムテーブル

網掛け部分は休講となります。ご迷惑お掛け致します。

2025年
お盆期間タイムテーブル

	8/11(月)			8/12 (火)	8/13(水)			8/14(木)			8/15(金)			8/16(土)			8/17(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																				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 ストレッチ ポール ♥ 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		11:30~12:00 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			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			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			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 ポール ♥ 後藤知子																	30
14:00																				14:00
30					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 リラックス ストレッチ ♥ 山崎可菜子		14:20~14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子	14:00~14:30 レズミルズコア 土屋悟		13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子			30
15:00																				15:00
30					15:15~16:00 ピラティス 阿部紗織									15:00~15:45 ボディ バランス45(FX) 塚田洋子			15:00~15:30 ボディアタック30 土屋悟			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		18:40~19:25 ジャイロ キネシス45 山中朗子			17:40~18:40 リラックス ストレッチ 掛川万紀子						19:00
30														ダイナミックストレッチ						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 ボディ パンプ45 ⑮ 掛川万紀子		19:30~20:30 ラテンエクスプレス コンサルサ 甘利彰子			19:15~20:15 ボディ アタック 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 ⑮ 掛川万紀子			20:25~21:25 ヨガ60 掛川万紀子						20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子						30
21:00																				21:00
30																				30
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。