

スタジオタイムテーブル

2025-2026
12月・1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	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子																			11:00
30		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	11:00~12:00 からだ メンテナンス 野中史子		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	12:00
12:00	11:30~12:15 かんたん ステップ 甘利彰子			休館日															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			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 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			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		13:00~13:45 ボディステップ 45 土屋悟		13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子			14:00
14:00				休館日															14:00	
30						15:15~16:00 ピラティス 阿部紗織			15:00~15:30 ボディ コンバット30 土屋悟				15:15~15:45 ボディ パンプ30 土屋悟		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			15:00
15:00																				15:00
30																				30
16:00				休館日															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。														16:15~17:15 椅子でセルフ整 体(ジャイロキネシ ス) ♥ 山中朗子	プログラム名変 更 シニアプログラ ム対応となりまし た。	15:45~16:30 ボディパンプ45 アームVer. 土屋悟	16:45~17:15 レズミルズコア 土屋悟	30	
17:00																				17:00
30																				30
18:00				休館日															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	18:30~19:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子		17:40~18:40 リラックス ストレッチ 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	20:15~21:00 KICK OUT 堀竜亜紀	開催日 ▶ 12/8 ▶ 12/22 ▶ 1/5 ▶ 1/19	休館日	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					偶数週のみ開催 ▶ 12/11 ▶ 12/25 ▶ 1/8 ▶ 1/22	19:30~20:30 月替わり レッスン 甘利彰子			19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子				20:00	
30						20:15~21:15 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			○ 12月 ラテンエクスプレ ス コンサルサ ○ 1月 ラテンエアロ	時間変更 20:35~21:20 KICK OUT 堀竜亜紀	開催日 ▶ 12/12 ▶ 12/26 ▶ 1/16 ▶ 1/30		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。