

スタジオタイムテーブル

2026年
2月・3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	11:00				
11:00													11:00~12:00 からだ メンテナンス 野中史子							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																				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	13:00					
13:00										13:00~14:00 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子		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 ボディアステップ 45 土屋悟					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			14:30~15:00 レズミルズ ダンス30 土屋悟			14:20~14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子		13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子			14:00				
14:00																				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		15:45~16:15 レズミルズコア 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	♥ 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。																		16:00				
16:00																		16:15~17:15 椅子でセルフ整 体(ジャイロキネシ ス) ♥ 山中朗子		15:45~16:30 ボディパンプ45 アームVer. 土屋悟		16:00	
30																			16:45~17:15 レズミルズコア 土屋悟			17:00	
17:00					日															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	18:30~19:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子									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			19:30~20:15 ボディ パンプ45 ⑮ 掛川万紀子	偶数週のみ開催 ・2/12 ・2/26 ・3/12 ・3/26	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		20:15~21:00 KICK OUT 堀竜重紀	開催日 ・2/9 ・2/23 ・3/2 ・3/16 ・3/30			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				○ 2月 ラテンエクスプレス コンサルサ ○ 3月 ラテンエアロ	20:35~21:20 KICK OUT 堀竜重紀	開催日 ・2/20 ・3/20	20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子					21:00		
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頂きます。
- ◆ ○ 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。

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。