

スタジオスケジュール

2026年2月現在

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| ベリーベーシック 10:20～11:05 古川 | EARTH YOGA 10:20～11:05 YU-RI | ピラティス 10:10～11:10 中 | OXIGENO 10:10～11:10 恭子 | メガダンス 10:10～10:40 YU-RI | 姿勢改善トレーニング 10:30～11:30 青沼 | ポルドブラ 9:15～9:45 中 |
| ボディケア 11:15～12:00 古川 | メガダンス 11:15～12:00 YU-RI | ポルドブラ 11:20～12:05 中 | 骨盤体操 11:15～12:00 恭子 | OXIGENO 10:45～11:30 YU-RI | ベーシックエアロ 11:40～12:25 青沼 | ピラティス 9:55～10:55 中 |
| | | | | YOGA 10:10～11:10 MU（4週目のみ） | | |
| | | | | メガダンス 11:20～12:05 MU（4週目のみ） | | |
| ストレッチ 13:30～14:00 | ストレッチ 13:30～14:00 | ストレッチ 13:30～14:00 | ストレッチ 13:30～14:00 | ストレッチ 13:30～14:00 | ストレッチ 12:30～13:00 | |
| | | | | 背骨コンディショニング 14:55～15:40 新井 | | |
| OXIGENO 19:00～19:45 kumiko | ハイ&ロー 19:00～19:45 田母神 | | JAZZ 19:00～19:45 AKKY | コンディショニングエクササイズ 19:00～19:30 Aki | | |
| | | | | パワーヨガ 19:40～20:40 Aki | | |

【木曜日】骨盤体操はフェイスタオルをご持参ください。