

STUDIO SCHEDULE 《2025.4～2025.9》

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。
 …予約枠を使用せずご参加いただけるクラスです。(受講位置のみ要予約)

月 [MON]	火 [TUE]	水 [WED]	木 [THU]	金 [FRI]	土 [SAT]	日 [SUN]
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10 10:15-11:00 ヨガ45 河内	10:15-11:00 機能改善ヨガ 中道	10:15-11:00 ヨガ45 松田	10:15-11:15 自動整体 小林	10:15-11:15 クラシックバレエ 平古場	10:30-11:45 ヨガ75 Momo	
11 11:15-12:00 エアロ入門 河内	11:15-11:45 NEW FREE かんたんエアロ 佐々木(皓)	11:15-12:00 コアシェイプEX45 スタッフ	11:30-12:15 ステップ初中級 小林	11:30-12:15 ステップ初級 水本	12:00-13:00 SALSATION® masashi	
12 12:15-12:45 NEW FREE ヒップアップEX30 スタッフ	12:00-12:30 かんたんステップ 佐々木(皓)	12:15-12:45 UBOUND®30 スタッフ	12:30-13:15 NEW 肩こり・腰痛改善ピラテス 長宗	12:30-13:15 エアロ初級 水本	13:15-14:00 コアシェイプEX45 スタッフ	
13 13:00-13:45 FIGHT DO®45 見神	12:45-13:15 RADICAL POWER®30 見神	13:00-13:45 NEW 姿勢改善ピラテス yae	13:30-14:15 RADICAL POWER®45 見神	13:30-14:00 FREE 筋膜リリースストレッチ	14:15-15:00 UBOUND®45 スタッフ	
14 14:00-14:45 ステップ初中級 東山	13:30-14:15 ヨガ45 松田	14:00-15:00 SALSATION® Geppon	14:30-15:00 UBOUND®30 スタッフ	14:15-14:45 RADICAL POWER®30 見神	15:00-15:45 FIGHT DO®45 見神	
15 15:00-15:45 エアロ初中級 東山	14:30-15:30 フラダンス 別所	16:15-17:15 キッズスクール biima sports 【年少・年中クラス】	17:30-18:30 キッズスクール biima sports 【年長・小学生クラス】	15:00-15:45 FIGHT DO®45 見神	15:15-15:45 FREE ストレッチポールEX	
16						
17						
18						
19 18:30-19:00 NEW FREE ヒップアップEX30 スタッフ	19:15-20:00 NEW HIITボディメイク 見神	19:15-20:00 NEW 姿勢改善EX 未永	19:15-20:00 NEW FREE かんたんエアロ 佐々木(皓)	19:15-20:00 コアシェイプEX45 スタッフ		
20 19:15-20:00 ヨガ45 AKINA	20:15-21:00 RADICAL POWER®45 見神	20:15-21:00 FIGHT DO®45 見神	20:15-21:00 UBOUND®45 スタッフ			
21 20:15-21:15 SALSATION® Geppon						

【レッスンの代行・休講について】
 教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により内容変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用アプリまたは公式HPにてお知らせいたします。

18【祝日のスケジュールについて】
 祝日の際、スケジュールは各曜日の17:00(終了時刻)までのスケジュールとなります。スケジュール内容は専用アプリ・館内掲示板・HPにてご確認ください。

【教室はすべて予約制です】
 すべてのレッスンプログラムの予約は、専用アプリ(Smart Hello)からの予約となります。
 ※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
 スタジオレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
 ※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
 台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
 ※レッスンの代行・休講などの詳細は専用アプリ、または公式HPをご覧ください。