

# 2025/4~9月 スタジオプログラム スケジュール

【対象】

三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)※デertime会員は平日15:25開始まで  
ナイトタイム会員は平日17:00以降のプログラムに参加可

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日
スタジオ	思斉館	スタジオ	体育館	第2トレ	スタジオ	体育館	別館	スタジオ	体育館	思斉館	スタジオ	別館	スタジオ	第2トレ	スタジオ
10:15-11:00 身体引き締め リセット 堤		10:20-11:05 ベーシック ステップ 近江			10:15-11:00 スマイル エアロ 中村			10:15-11:00 ラテンダンス 片山			10:15-11:00 エアロ マーシャル 堤		10:30-11:15 ベーシック エアロ 清水		10:30-11:20 ヨーガ健康法50 <small>1週/小倉・2-3週/大和 4-5週/寺田</small>
11:15-12:00 背骨 コンディショニング 加藤		11:30-12:30 大人の バレエレッスン 佐野			11:15-12:00 ZUMBA 加藤		11:00-12:00 ウォーカ リズム 片山(貴)	11:15-12:00 コリオスパイラル 片山			11:30-12:45 ピラティス エクササイズ 五十嵐	10:45-11:45 動いて みよう 山本	11:30-12:15 身体 メンテナンス 中村		11:45-12:30 骨盤 ストレッチ45 西部
12:15-13:00 ストリート&JAZZ 佐野(周)	12:15-13:45 気功 太極拳 教室	13:00-13:45 リズム&バランス 津坂			12:15-13:00 ピラティス 佐野			12:15-13:05 ヨーガ健康法50 水原			13:10-14:00 チェア エクササイズ 山本		12:45-13:30 ステップコンボ 近江		12:45-13:30 ZUMBA 加藤(4週目/中西)
13:20-14:10 ヨーガ健康法50 <small>1・5週/大和2週/寺田 3・4週 /田子</small>	13:30-15:00 ヨーガ 健康法 教室	14:00-14:45 ダンスエアロ 清水	13:30-15:00 体育館 PG ショート テニス ビーチ ボール		13:15-14:05 気功太極拳50 田中			13:20-14:05 健康体操 加治木	13:30-15:00 体育館 PG ビーチ ボール バドミン トン	13:30-15:00 ヨーガ 健康法 教室	14:15-15:00 LET's フィットネス 那須		14:00-14:45 ボディバランス エクササイズ 森田	14:30-14:50 ショートPG	13:45-14:30 ベーシック ステップ 近江
14:25-15:10 エンジョイエアロ 吉川		15:00-15:45 骨盤 ムーブメント 泉			14:20-15:05 ダンスエクササイズ 木川			14:20-15:05 ベーシック ステップ 照井			15:15-16:00 ボディケア 那須		15:00-15:45 ポルドブラ Masayuki	15:00-15:20 ショートPG	15:00-15:45 パワーヨーガ45 西川
15:25-16:10 ピラティス 中島		18:10-18:40 足裏調整ストレッチ 武井			15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハウオル坂本			15:20-16:05 ボディメイク ヨガ 照井			18:10-18:40 ボディメンテナンス 佐野		16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松	15:30-15:50 ショートPG	
		18:50-19:35 ダンスエアロ 武井	19:00-21:30 体育館 PG 卓球 バスケ		18:45-19:30 パワーヨーガ45 小林	19:00-21:30 体育館 PG	第2トレ	18:45-19:30 BODY ART Training 近藤	19:00-21:30 体育館 PG		18:50-19:35 ジャズエクササイズ 佐野		17:30-18:15 Group Fight 野口		
		19:45-20:45 会社帰りの フラダンス アノラニ林	19:30-19:50 ショートPG 20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 Group Fight 知念	19:30-19:50 ショートPG 20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐	19:45-20:30 フットサル		19:45-20:30 リラックスヨガ 西川				

2025年4月からの新プログラムおよび  
変更箇所については赤字表記となります。

《レッスン参加について》

- スタジオレッスン参加については、レッスン予約サイトにて予約が必要となります。(登録方法、レッスン予約方法等については別紙をご確認ください)
- 予約可能枠数: 5枠 ※2週間の同時予約可能数
- レッスンチェックインにはQRコードのご提示が必要となります。
- スタジオ入場開始はレッスン開始10分前からです。
- レッスン開始後は予約されていても入場できませんので時間に余裕を持ってご参加ください。

※ご不明点は総合受付までお越しください