

2025年10月～スタジオプログラム

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
	NEW	NEW		NEW		
10:00	10:00～10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会	10:00～10:30 リズム体操30 (石垣)	10:00～10:30 ロングストレッチ	10:00～10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会	10:00～10:30 ラジオ体操&ストレッチ30 NEW	10:25～11:15 エネルギーシェア (原田)
11:00	11:00～12:00 24式太極拳・推手・扇 B・C・E 太極拳協会	10:45～11:35 からだほぐし (石垣)	10:45～11:15 チャック体操 チャック氏(来館日限定)	11:00～12:15 24式太極拳・器械 B・C・E 太極拳協会	10:45～11:35 リラックスヨガ (後藤)	11:30～13:00 初級・中級太極拳 A・B 太極拳協会
12:00	12:20～13:10 チャレンジエアロ (瀬尾)	12:00～13:10 太極拳の基礎 B 太極拳協会	12:40～13:30 ★骨盤スリムピラティス (荒井)		NEW 12:20～12:50 リフレッシュヨガ30 (瀬尾)	
13:00	13:30～14:20 ★マットde姿勢改善 (石垣)	13:20～14:30 太極拳のまとめ B 太極拳協会	13:50～14:10 チャック体操 チャック氏(来館日限定)	13:15～14:05 アロハ・フラ (山口)	NEW 13:05～13:55 ベーシックエアロ (瀬尾)	13:10～13:45 24式総合太極拳 B 太極拳協会
14:00			14:25～15:15 ベーシックエアロ (井上)	14:20～15:10 ★週替わりレッスン (石塚・山口)	NEW 14:10～15:00 ★姿勢改善ヨガ (荒井)	14:00～14:50 ★ハタヨーガ (小川)
15:00	14:45～15:35 ベーシックエアロ (石垣)	14:45～15:35 週替わりレッスン (石塚・小川)	15:30～16:20 定員制 エンジョイステップ (石垣)			15:10～16:00 エアロ&マット (石塚・飯島)
16:00	【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5):エアロ&マット 石塚 偶数週(2・4):ハタヨーガ 小川 ※ヨガのみ定員制			【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5):マットサイエンス 石塚 偶数週(2・4):全身調整 山口 ※定員制		奇数週:石塚インストラクター 偶数週:飯島インストラクター
17:00						
18:00	18:15～19:05 身体調整エクササイズ (飯島)	NEW 18:10～19:00 週替わりレッスン (南・山口)	18:00～19:20 入門・初級24式総合太極拳 A・B 太極拳協会	NEW 18:10～19:00 骨盤スリムピラティス (荒井)	18:00～19:20 入門・初級24式総合太極拳 A・B 太極拳協会	慣れてきた方向け チャレンジクラス
19:00		【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5):エアロ&マット 南 偶数週(2・4):夜のヨガ 山口		19:30～20:30 太極器械・武術基本功 C・D 太極拳協会	19:30～20:30 太極器械・武術基本功 C・D 太極拳協会	初心者の方に おすすめクラス
20:00						混雑予想クラス
21:00						