

2026年 4月～スタジオプログラム

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00			【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5) ロングストレッチ スタッフ ※チャック氏 来館日はチャック氏担当となります 偶数週(2・4) セルフマッサージ 吉野			
10:00	10:00~10:50 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会	NEW 10:00~10:30 はつらつ体操30 石垣	NEW 【奇数週】10:00~10:30 【偶数週】10:00~10:50 週替わりレッスン チャック氏・スタッフ・吉野	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	10:25~11:15 エネルギーシユエアロ
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		11:00~12:15 24式太極拳・器械 B・C・E 太極拳協会	10:45~11:35 リラクソヨガ 後藤	原田 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		12:20~12:50 リフレッシュヨガ30 瀬尾	13:10~13:45 24式総合太極拳 B 太極拳協会
13:00	★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	13:05~13:55 ベーシックエアロ 瀬尾	14:00~14:50 ★ハタヨーガ 小川
14:00	NEW 14:45~15:35 週替わりレッスン 石垣	14:45~15:35 ★週替わりレッスン 石塚・小川	14:25~15:15 はじめてエアロ 黒羽	★週替わりレッスン 石塚・山口	NEW 14:10~15:00 ベーシックヨガ 山口	15:10~16:00 エアロ&マット 石塚・飯島
15:00	【週替わりレッスン内容】 奇数週(1・3・5) ベーシックエアロ 偶数週(2・4) ピギナーステップ ※ステップのみ定員制		15:30~16:20 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				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 18:15~19:05 エアロ&マット 南	18:00~19:20 入門・初級24式総合太極拳 A・B 太極拳協会	NEW 18:15~19:05 ボールピラティス 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			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