

2026年 10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 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	10:00～10:30 はつらつ体操30 石垣	【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 NEW 10:25～11:15 エアロ&マット	
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سس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	NEW 定員制 12:40～13:30 ★パルビックピラティス	NEW 12:40～13:10 らくらくエアロ30 南	12:20～12:50 リフレッシュヨガ30 瀬尾	
13:00	★定員制 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	NEW 13:50～14:10 ストレッチ ※チャック氏 来館日は「チャック体操」	13:25～14:15 アロハ・フラ 山口	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 はじめてエアロ 黒羽	NEW 定員制 14:30～15:20 ★週替わりレッスン 石塚・山口	14:10～15:00 ベーシックヨガ 山口	★定員制 14:00～14:50 ★ハタヨーガ 小川
15:00	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	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】 奇数週(1・3・5) ベーシックエアロ 偶数週(2・4) ビギナーズステップ ※ステップのみ定員制			【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5) ウェープリング 石塚 偶数週(2・4) 全身調整 山口 ※定員制 ※ウェープリングのみ定員20名		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	【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					
18:00	18:15～19:05 身体調整エクササイズ 飯島	NEW 18:15～18:45 週替わりレッスン ※偶数週(2・4)限定 ※詳細は別紙でご案内	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 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	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

21:00

スポーツリラックス