

フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2026年 1月～3月

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜・祝日 スタジオ
9:00							
9:30	9:30～10:15 拳闘フィットネス	9:30～10:15 ZUMBA	9:30～10:15 ピラティス	9:30～10:15 シンプルヨガ	9:30～10:15 朝ヨガ		
10:00	迫本 (ダンス)	しんさく (ダンス)	中尾 (コン)	久野 (コン)	末吉 (コン)		
10:30	10:30～11:15 骨盤力ヨガ	10:30～11:15 リセットボディ	10:30～11:15 エンジョイエアロ	10:30～11:15 ソフトピラティス	10:30～11:15 フラダンス		
11:00	小路 (コン)	森永 (コン)	小林 (ダンス)	久野 (コン)	江藤 (ダンス)		日曜日
						11:15～12:00	11:15～12:00
11:30	11:30～12:15 シンプルエアロ	11:30～12:15 ボクシングエアロ	11:30～12:15 デトックスヨガ	11:30～12:15 リフレッシュエアロ	11:30～12:15 ピラティス	初級エアロ 琉光 (ダンス)	バラエティ ヨガ (コン)
12:00	琉光 (ダンス)	琉光 (ダンス)	小林 (コン)	森永 (ダンス)	中尾 (コン)		各インストラクター
						12:05～12:50	(週替わり)
12:30						リラクゼーション ヨガ 琉光 (コン)	
13:00							祝日
	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00			11:15～12:00
13:30	コンディショニング ヨガ 林田 (コン)	ローインパクト 小林 (ダンス)	姿勢改善 トレーニング 中元 (コン)	やさしいエアロ& ボールストレッチ 山北 (ダンス)	13:30～14:15 コアストレッチ 高美 (コン)		バラエティ ヨガ (コン)
14:00							各インストラクター
14:30					14:30～15:15 エンジョイダンス 高美 (ダンス)		
15:00							
15:30							
	29.30.31日のいずれか 1日休みになります。					17:45～18:30 オリジナルエアロ &ストレッチ 山北 (ダンス)	
19:00							
19:30	19:30～20:15 ソフトピラティス	19:30～20:15 体幹 コンディショニング	19:30～20:15 エンジョイステップ	19:30～20:15 フラダンス	19:30～20:15 季節の養生 ヨガ		
20:00	久野 (コン)	中元 (コン)	江口 (ダンス)	江藤 (ダンス)	中尾 (コン)		
20:30	20:30～21:15 シンプルヨガ	20:30～21:15 オリジナルSTEP	20:30～21:15 中級エアロ	20:30～21:15 ZUMBA	20:30～21:15 初級エアロ		
21:00	久野 (コン)	山北 (ダンス)	江口 (ダンス)	江口 (ダンス)	中元 (ダンス)		
21:30				21:30～22:15 バラエティ・ヨガ (コン)			
22:00				各インストラクター			
22:30							

プール・マシンジム・スタジオのご利用は22：40までとさせていただきます。（土曜日は18：40まで）
（日・祝日は17：40まで）