

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 迫本（ダンス）	9:30～10:15 ZUMBA しんさく（ダンス）	9:30～10:15 ピラティス 中尾（コン）	9:30～10:15 シンプルヨガ 久野（コン）	9:30～10:15 朝ヨガ 未吉（コン）		
10:00							
10:30	10:30～11:15 骨盤力ヨガ 小路（コン）	10:30～11:15 リセットボディ 森永（コン）	10:30～11:15 エンジョイエアロ 小林（ダンス）	10:30～11:15 ソフトピラティス 久野（コン）	10:30～11:15 フラダンス 江藤（ダンス）		日曜日
11:00							
11:30	11:30～12:15 シンプルエアロ 琉光（ダンス）	11:30～12:15 ボクシングエアロ 琉光（ダンス）	11:30～12:15 デトックスヨガ 小林（コン）	11:30～12:15 リフレッシュエアロ 森永（ダンス）	11:30～12:15 ピラティス 中尾（コン）	11:15～12:00 初級エアロ 琉光（ダンス）	11:15～12:00 バラエティ ヨガ (コン) 各インストラクター
12:00							
12:30						12:05～12:50 リラクゼーション ヨガ 琉光（コン）	（週替わり）
13:00							祝日
13:30	13:15～14:00 コンディショニング ヨガ 林田（コン）	13:15～14:00 ローインパクト 小林（ダンス）	13:15～14:00 姿勢改善 トレーニング 中元（コン）	13:15～14:00 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）	11:15～12:00 バラエティ ヨガ (コン) 各インストラクター	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
19:00							
19:30	19:30～20:15 ソフトピラティス 久野（コン）	19:30～20:15 体幹 コンディショニング 中元（コン）	19:30～20:15 エンジョイステップ 江口（ダンス）	19:30～20:15 フラダンス 江藤（ダンス）	19:30～20:15 季節の養生 ヨガ 中尾（コン）	17:45～18:30 オリジナルエアロ &ストレッチ 山北（ダンス）	
20:00							
20:30	20:30～21:15 シンプルヨガ 久野（コン）	20:30～21:15 オリジナルSTEP 山北（ダンス）	20:30～21:15 中級エアロ 江口（ダンス）	20:30～21:15 ZUMBA 江口（ダンス）	20:30～21:15 初級エアロ 中元（ダンス）		
21:00							
21:30					21:30～22:15 バラエティ・ヨガ (コン) 各インストラクター		
22:00							
22:30							

29.30.31日のいずれか
1日休みになります。

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)