

フェニックス 下上津役 スタジオ プログラム

2026年 1月～3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:05～10:20 ストレッチ		10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:20 ストレッチ	10:05～のプログラムの 予約は必要ありません。	
10:30	10:30～11:15 シェイプアップ	【初級】拳闘 フィットネス 迫本	10:30～11:15 ZUMBA	10:30～11:15 ビギナースジョグ	10:30～11:15 コア ストレッチ	10:30～11:20 【初級】拳闘 フィットネス	
11:00	西野		しんさく(石本)	西野	高美	迫本	
11:30	11:30～12:15 リカバリー ストレッチング	11:20～12:20 ヨーガ セラピー	11:30～12:15 ピラティス	11:30～12:15 ストレスフリー	11:30～12:15 エンジョイ ダンス	11:30～12:00 タイチーフィットネス 迫本	11:15～12:00 オリジナル エアロ
12:00	西野	橋本	しんさく(石本)	西野	高美		時間変更
12:30			12:30～14:00 卓球			12:15～13:00 エアロ	12:15～13:15 ヨガ
13:00	13:00～13:45 健康ケー 体操	13:00～13:45 やさしい ピラティス		13:00～13:45 フラダンス 【初・中級】	13:00～13:45 太極拳		時間変更
13:30	森永	竹田		江藤	琉光(北島)		
14:00	13:50～15:30 卓球	14:00～14:45 ステップ		14:00～14:45 免疫アップ ヨガ	13:50～14:35 ボクシング エアロ	時間変更	日曜・祝日は 毎回担当が 変わります
14:30		山北		瀬口	琉光(北島)		
15:00							
15:30	プログラム実施時以外でのスタジオのご利用は出来ません。！						
19:00	19:15～20:00 ZUMBA	19:35～20:20 フリージング ヨガ	19:30～20:15 はじめてエアロ	19:25～20:10 ソーシャルダンス ベーシック	19:30～20:15 エアロ	スタジオレッスンは密をさ けるため人数制限をさせ ていただきます。定員や参 加方法等は館内に掲示し ます。会員様とインストラ クターの安心・安全にご協 力、お願いを致します。	
19:30	しんさく(石本)	瀬口	中元	高美	江口		
20:00	20:15～21:00 ヒップホップ	20:25～21:10 めぐり ヨガ	20:30～21:15 リラックス ストレッチ	20:20～21:05 シンプル ヨガ	20:25～21:10 ステップ		
20:30	しんさく(石本)	瀬口	中元	琉光(北島)	江口		
21:00							
21:30						スポーツクラブの定休日は 毎月第5週目(29日・30日・31日) の内1日です。年間休館日をご覧ください。 ※日曜日・祝祭日は営業いたします	
	祝祭日は日曜日と同じプログラムです						

平日のプール・マシンジム・スタジオのご利用は21時40分までとさせていただきます

(土曜日は16時40分まで ※プールは16時30分まで 日曜日・祝祭日は16時40分まで)

火・木曜日13：30～13：50の腰痛体操は2Fジムストレッチの場所で行います。（定員あり）