

# 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(自選術)	10:05～10:25 健康体操(自選術)	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	10:20～11:05 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	10:30～11:15 ZUMBA しんさく(石本)	10:30～11:15 ピギナーズジョグ 西野	10:30～11:15 コア ストレッチ 高美	10:30～11:20 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	
11:00	西野						
11:30	11:30～12:15 リカバリー ストレッ칭	11:20～12:20 ヨガ セラピー 橋本	11:30～12:15 ピラティス しんさく(石本)	11:30～12:15 ストレスフリー 西野	11:30～12:15 エンジョイ ダンス 高美	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						時間変更
12:30			12:30～14:00 卓球			12:15～13:00 エアロ 山北	12:15～13:15 ヨガ
13:00	13:00～13:45 健康ケア 体操 森永	13:00～13:45 やさしい ピラティス 竹田		13:00～13:45 フラダンス 【初・中級】 江藤	13:00～13:45 太極拳 琉光(北島)		時間変更
13:30					13:50～14:35 ボクシング エアロ		
14:00	13:50～15:30 卓球	14:00～14:45 ステップ 山北		14:00～14:45 免疫アップ ヨガ 瀬口	14:30～15:30 時間変更 琉光(北島)		
14:30							
15:00							
15:30							
19:00							

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。!

19:15～20:00	19:30～20:10 ソーシャルダンス ベーシック 高美	19:30～20:15 エアロ 江口	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 ZUMBA しんさく(石本)	19:35～20:20 ブリージング ヨガ 瀬口	19:30～20:15 はじめてエアロ 中元	
20:00			
20:15～21:00 ヒップホップ しんさく(石本)	20:25～21:10 めぐり ヨガ 瀬口	20:30～21:15 リラックス ストレッチ 中元	20:20～21:05 シンプル ヨガ 琉光(北島)
20:30			
21:00			
21:30			

祝祭日は日曜日と同じプログラムです

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

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）