

スポーツアドベンチャー フェニックス スタジオプログラム

2026年3月～5月末

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30							
9:00		9:10~9:30 朝のストレッチ	9:15~10:00 はじめてエアロ	9:15~10:00 フラ体操	9:10~9:30 朝のストレッチ		
9:30	9:30~10:30 はじめての ヨガ	9:40~10:10 ショートシンプルエアロ	森永	竹垣	9:40~10:25 ベーシックエアロ		
10:00	月成	西野	10:15~10:45 エイジングケアEX	10:15~11:00 拳闘 フィットネス	西		
10:30	10:45~11:30 コンディショニング& らくらくエアロ	10:20~11:05 ボディ コンディショニング	森永	迫本	10:35~11:05 ショート&スウェット		
11:00	11:00 コンディショニング& らくらくエアロ	西野	10:55~11:25 やさしいヨガ	11:10~11:40 タオルでストレッチ	西野		
11:30	11:30 エクササイズダンス	11:15~12:15 リラックス フローヨガ	New KANAKO	11:35~12:20 ベリーダンス エクササイズ	11:15~12:05 ストレスフリー		
12:00	11:45~12:30 エクササイズダンス	ユウキ	KANAKO	迫本	西野		
12:30		12:25~13:25 姿勢リセット ヨガ					
13:00		ユウキ			13:00~13:45 ベリーダンス エクササイズ	13:00~13:45 コンピネーションエアロ	
13:30	13:30~14:15 やさしい ピラティス	13:35~14:20 リフレッシュ エアロ	13:30~14:15 フラダンス	13:30~14:15 やさしいピラティス	KANAKO	瀬口	
14:00	sarry	森永	竹垣	sarry	14:00~14:45 キャンドルヨガ		14:00~14:30 ストレッチ &骨盤調整
14:30	14:30~15:15 ほぐしヨガ			14:30~15:15 ほぐしヨガ	KANAKO		瀬口
15:00	sarry					15:15~16:00 リフレッシュヨガ	
15:30						佐々	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30						17:15~18:05 フリーレッスン	
18:00							
18:30						各インストラク	
19:00							
19:30	New 19:30~20:00 身体整うストレッチ		19:30~20:30 ルーシーダットン	New 19:45~20:30 ダンスエクササイズ			
20:00	SETS New		月成	瀬口	New		
20:30	20:15~21:00 サルセーション	20:25~21:10 フラダンス		New 20:40~21:25 リラクゼーション ストレッチ	20:30~21:15 サルセーション		
21:00	SETS		20:40~21:25 パワーヨガ	瀬口	SFTSUJ		
21:30	21:10~21:55 1日のリセットヨガ	竹垣	月成				
22:00	月成	21:25~22:10 HIP HOP (初級)					
22:30		しんさ					

※平日のプール・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、日曜日・祝祭日は17:40まで)
※都合によりプログラムを変更することがありますのでご了承下さい。