

フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2026年 4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
8:30							
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	しんさく	中尾	久野	未吉		日曜日 11:15～12:00 バラエティ ヨガ
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		各インスト ラクター (週替わり)
11:00	小路	森永	小林	久野	江藤		
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	11:15～12:00 初級エアロ	
12:00	琉光	琉光	小林	森永	中尾	琉光	祝日 11:15～12:00 バラエティ ヨガ
12:30						12:05～12:50 リラクゼーション ヨガ	各インスト ラクター
13:00						琉光	
13:30	13:15～14:00 コンディショニング ヨガ	13:15～14:00 ローインパクト	13:15～14:00 姿勢改善 トレーニング	13:15～14:00 やさしいエアロ& ボールストレッチ	13:30～14:15 コアストレッチ		
14:00	林田	小林	中元	山北	高美		
14:30					14:30～15:15 エンジョイダンス		
15:00					高美		
15:30	29.30.31日のいずれか 1日休みになります。						
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 リラクゼーション ヨガ		
20:00	久野	中元	江口	江藤	中尾		
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	山北	江口	江口	中元		
21:30				21:30～22:15 バラエティ・ヨガ			
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23:40までとさせていただきます。(土曜日は19:40まで)