

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6月～8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							
9:30	New 9:30～10:30	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		
10:00	はじめてのヨガ 最終週/バランスボール 月成	9:40～10:10 ショートシンプルエアロ 西野	森永	竹垣	9:40～10:25 ベーシックエアロ		
10:30		10:20～11:05 ボディ コンディショニング 西野	10:15～10:45 エイジングケアEX 森永	10:15～11:00 拳闘 フィットネス 迫本	西 10:35～11:05 ショート&スウェット		
11:00	10:45～11:30 コンディショニング& らくらくエアロ		10:55～11:25 やさしいヨガ KANAKO	11:10～11:40 タオルでストレッチ	西野 11:15～12:05 ストレスフリー		
11:30	瀬口	11:15～12:15 リラックス フローヨガ	11:35～12:20 ベリーダンス エクササイズ KANAKO	迫本	西野		
12:00	11:45～12:30 エクササイズダンス 瀬口	12:25～13:25 姿勢リセット ヨガ ユウキ					
12:30							
13:00					13:00～13:45 ベリーダンス エクササイズ KANAKO		13:00～13:45 コンピネーションエアロ 瀬口
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 森永	13:30～14:15 フラダンス 竹垣	13:30～14:15 やさしいピラティス sarry	14:00～14:45 キャンドルヨガ KANAKO		14:00～14:30 ストレッチ &骨盤調整 瀬口
14:00							
14:30	14:30～15:15 ほぐしヨガ sarry			14:30～15:15 ほぐしヨガ sarry			
15:00							
15:30						15:15～16:00 リフレッシュヨガ 佐々木	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30						17:15～18:05 フリーレッスン 各インストラクター	
18:00							
18:30							
19:00			New				
19:30	19:30～20:00 身体整うストレッチ SETSU		19:30～20:30 タイ式ヨガ 月成	19:45～20:30 ダンスエクササイズ 瀬口	New		
20:00							
20:30	20:15～21:00 サルセーション SFTSUJ	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 瀬口	20:30～21:30 サルセーション SFTSUJ		
21:00	New 21:10～21:55 ヨガティス 最終週/バランスボール 月成		20:40～21:25 リセットヨガ 竹垣				
21:30		21:25～22:10 HIP HOP (初級) しんさ	月成				
22:00							
22:30							

※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。