

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9月～11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 (最終週/バランスボール 月成)	9:40～10:10 ショートシンブルエアロ 西野	New 森永	森永	9:40～10:25 ベーシックエアロ		
10:00		10:20～11:05 ボディ コンディショニング 西野	10:10～10:40 エイジングケアEX 森永	10:15～11:00 拳闘 フィットネス 迫本	10:35～11:05 ショート&スウェット 西野		
10:30	10:45～11:30 コンディショニング& らくらくエアロ	11:15～12:15 リラックス フローヨガ ユウキ	10:55～11:25 やさしいヨガ KANAKO	11:10～11:40 タオルでストレッチ 迫本	11:15～12:05 ストレスフリー 西野		
11:00		12:25～13:25 姿勢リセット ヨガ ユウキ	11:35～12:20 ベリーダンス エクササイズ KANAKO				
11:30	11:45～12:30 エクササイズダンス 瀬口						
12:00							
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 sarry	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							
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			
20:00		20:25～21:10 フラダンス					
20:30	20:15～21:00 サルセーション SFTSUJ		20:40～21:25 リセットヨガ 月成	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	21:10～21:55 ヨガティス (最終週/バランスボール 月成)	21:25～22:10 HIP HOP (初級) しんさ					
21:30							
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。