

# 2026年度フィットネス教室年間スケジュール

|       | 月曜日                                    | 火曜日                                     | 水曜日                                      | 木曜日                                   | 金曜日  |
|-------|--|---|--|---------------------------------------|--|
| 9:00  | 健康ストレッチ<br>9:15～9:45<br>スタッフ           | 健康ストレッチ<br>9:15～9:45<br>スタッフ            | 健康ストレッチ<br>9:15～9:45<br>スタッフ             | 健康ストレッチ<br>9:15～9:45<br>スタッフ          | 健康ストレッチ<br>9:15～9:45<br>スタッフ               |
| 10:00 | チェアトレ体操 ※<br>10:00～10:45<br>スタッフ       | やさしいピラティス<br>10:00～10:50<br>福本先生        | ヨガ<br>10:00～11:00<br>まゆみ先生               | にこにこリズム ※<br>10:00～10:45<br>福本先生      | 健康体操 ※<br>10:00～10:45<br>スタッフ              |
| 11:00 | ピラティス<br>11:00～11:50<br>水崎先生           | エアロ初級 ※<br>11:05～11:50<br>福本先生          | 初めてのエアロ ※<br>11:15～12:00<br>橘先生          | ステップ初級 ※<br>11:00～11:45<br>福本先生       | ZUMBA® ※<br>11:00～11:50<br>今福先生            |
| 12:00 | ZUMBA® ※<br>12:05～12:50<br>水崎先生        | ピラティス&ヨガ<br>12:05～12:55<br>増田先生         | Sintex®～股関節と背骨の調律～<br>12:15～13:05<br>橘先生 | ZUMBA® ※<br>12:10～13:00<br>横山加奈先生     | エアロ&筋トレ ※<br>12:10～12:55<br>原井先生           |
| 13:00 | 週替わりシェイプアップ ※<br>13:30～14:15<br>川路先生   | ルーシーダットン<br>13:10～14:00<br>横山優里先生       | エアロ初中級 ※<br>13:20～14:10<br>橘先生           | ピラティス<br>13:15～14:05<br>湧田先生          | ウェービング&ヨガ<br>13:15～14:15<br>原井先生           |
|       |  | コンディショニングTR<br>14:15～15:00<br>横山優里先生    |  | コツ骨体操<br>14:20～14:50<br>スタッフ          |  |
| 15:00 |  |   |  |                                       |  |
| 19:00 | ピラティス ※<br>19:00～19:55<br>渡邊先生         | STRONG NATION™ ※<br>19:00～19:45<br>池田先生 | ヨガ<br>19:00～20:00<br>古賀先生                | ZUMBA® ※<br>19:00～19:50<br>川路先生       | Sintex®～股関節をなめらかにする～<br>19:00～19:50<br>橘先生 |
| 20:00 | HIIT THE BEAT ※<br>20:10～21:05<br>渡邊先生 | ZUMBA® ※<br>20:05～20:55<br>池田先生         | 健康ストレッチ<br>20:15～20:45<br>スタッフ           | Sintex® Tone<br>20:05～21:05<br>Saki先生 | エアロ&ストレッチ ※<br>20:10～21:10<br>橘先生          |
| 21:00 |  |   |  |                                       |  |
| 22:00 |  |   |  |                                       |  |

健康ストレッチ・コツ骨体操は無料教室

※印の教室は室内シューズが必要