

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年2月

2026年2月

	Tue (火)			Wed (水)			Thu (木)			Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)		
	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL
10:00																		
10:30	エンジョイ♪ 健康エアロ 小室	OXIGENO (オキシジェノ) 安達		骨盤調整 ピラティス 清水	ストレッチ ポール30 安達		ボディ シェイプアップ 飛田	初級エアロVol.5 斉藤 (バーチャル)		ダンベル体操 大森	パワー Yoga SATOMI	エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	バランス コア・ティナーション 横山	ジュニアコース 9:30~ 14:15まで 18:00~ 19:00まで	エンジョイ♪ 健康エアロ 薄井	骨ナビ 清水 (バーチャル) 内容変更		
11:00																		
11:30	リズム体操 榎田	FRP ファンクショナル ローラーピラティス 石川		燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	青竹ウォーク 大森		はじめて エアロ40 飛田	太極拳 野村										
12:00																		
12:30	ZUMBA GOLD YUKO																	
13:00	はじめて ステップ 市毛	AccelZ シェイプ2 (バーチャル)		はじめて エアロ 榎田			燃やせ! 体脂肪エアロ 小室											
13:30																		
14:00	UBOUND (ユーバウンド) 小川																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	BODYPUMP (ボディパンフ) 友部	AccelZ ファイト3 (バーチャル)		UBOUND (ユーバウンド) 小川	ZUMBA (ズンバ) YUKO		FIGHT DO (ファイトウ) 小川	初級ダンスエアロ 魚原 (バーチャル)		POWER (パワー) 綿引	Accelz エアロ6 Yumi	燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛						
19:30																		
20:00	燃やせ! 体脂肪エアロ 薄井	ボディケア ストレッチ SATOMI		燃やせ! 体脂肪エアロ 増田	筋コンディショニング & ストレッチ YUKO		はじめて エアロ 市毛	らくらく Yoga まい		BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	5<らくヨガ 田中 (バーチャル) 内容変更							
20:30																		
21:00	ステップ1 市毛	ボールエクササイズ (上級・下級) 田中 (バーチャル)		FIGHT DO (ファイトウ) 友部	全身ストレッチ 杉吉 (バーチャル)		チャレンジ エアロ 市毛	心やすらぐヨガ 北川 (バーチャル)			やさしいストレッチ 肥後橋 (バーチャル)							
21:30																		
22:00																		

★エレメントとは? スタジオレッスンは初めての方でも、動きのポイントを安心して練習できるショートレッスンです

(B) GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE

QRコードを読み取りレッスン代行
イベント情報をGETしよう★

LINE@ facebook Instagram ホームページ

【レッスンのご案内】

- スタジオ定員の制限を緩和し、整理券は一部レッスンのみ配布致します。尚、整理券の有無に関わらず、レッスン開始15分前より指定場所にお集まりください。
- SUNスタジオ 定員40名程度
- MOONスタジオ 定員40名程度
- バーチャルレッスン 変更無し 定員15名
- 器具を使うレッスンは引き続き、レッスン開始15分前に整理券を配布致します。※対象クラスの定員数をご確認下さい。(28)(30)(35)