SPORTS NEXT TSUKUBA

Program Time Table

2026.9月1日～

月曜日

定休日

火曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：40～11：00 RakurakuFit 櫻井	
11：15～12：00 エアロ45 櫻井	
	12:15~13:00
12：15～13：00 クリバルヨガ メイ	エレメント15+ トップライド30 渡邊 R
13：15～14：00 ユーバウンド 上重	
14：15～15：00 メガダンス ｍａｋｉ	
15：15～16：00 骨盤調整ヨガ 川又	15：30～16：00 VIRTUAL TOPRIDE R
16：30～17：00 VIRTUAL MEGADANZ	
17：15～17：45 VIRTUAL FIGHT DO	
18：00～18：30 AccelZ ステップ 櫻井	
19：00～19：45 ユーバウンド 鎌田	19：00～19：45 トップライド45 櫻井 R
20：00～20：45 エアロ45 鎌田	
21：00～21：45 ファイドウ 大串	

水曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：30～11：15 エアロ45 上重	11:30~12:00
11：30～12：15 オキシジェノ 上重	VIRTUAL TOPRIDE R
12：30～13：00 天空大河 倉持	
13：15～14：00 ボディコンバット45 倉持	13：15～14：00 ピラティス（初級） 渡邊 ほ
14：15～15：00 ダンスエアロ 篠原	
15：15～16：00 オキシジェノ 櫻井	
16：30～17：00 AccelZ VR シェイプ	
17：15～17：45 AccelZ VR エアロ	
18：00～18：30 VIRTUAL FIGHT DO	
19：00～19：45 ダンス＋ボディメイク ｍａｋｉ	19：00～19：45 トップライド45 横須賀 R
20：00～20：45 メガダンス ｍａｋｉ	20：00～20：45 筋膜リリース＆コンディショニング 渡邊 ほ
21：00～21：45 ラディカルパワー 大串	

木曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：30～11：15 メガダンス 鎌田	
11：30～12：00 ダンスレッスン基本 YUME	
12：15～13：00 ZUMBA YUME	
13：15～14：00 ボディバンプ45 竹之内	
14：15～15：00 オキシジェノ 上重	
15：15～16：00	15:15~15:45
やさしい フローヨガ 小城	VIRTUAL TOPRIDE R
16：30～17：00 VIRTUAL AERO	
17：15～17：45 VIRTUAL MEGADANZ	
18：00～18：30 VIRTUAL FIGHT DO	
19：00～19：45 ZUMBA shushu	19：00～19：45 トップライド45 櫻井 R
要予約 20：00～20：45 ユーバウンド 石垣	20：00～20：45 ピラティス 櫻井 ほ
21：00～21：45 エアロ45 石垣	

金曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：30～11：15 リセットヨガ 中山(美)	
11：30～12：15 ファイドウ45 横山	
12:30~13:00 バランスコーディネーション 横山	12：30～13：00 スピニングバイク（初級） 渡邊 R
13：30～14：15 ZUMBA 横須賀	
14：30～15：15 ユーバウンド 鎌田	
	15：30～16：00
15：30～16：15 身体ほぐし 小城	VIRTUAL TOPRIDE R
16：30～17：00 VIRTUAL FIGHT DO	
17：15～17：45 VIRTUAL HYPER C	
18：00～18：30 VIRTUAL UBOUND	
19：00～19：45 ボディバンプ45 竹之内	19：15～19：45 VIRTUAL TOPRIDE R
ステップ（初級） shushu 20：00～20：45	トップライド45 横須賀 R 20：00～20：45
21：00～21：45 眠れる身体のコンディショニング shushu	

土曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：30～11：15 エアロ45 櫻井	
11：30～12：15 メガダンス 石垣	
	12：30～13：00
12：30～13：15 ボディメイクヨガ 関	VIRTUAL TOPRIDE R
13：30～14：15 ファイドウ 横須賀	
14：30～15：15 ワークアウト45 服部	
15：30～16：15 オキシジェノ 櫻井	
16：30～17：00 VIRTUAL UBOUND	16：30～17：15 トップライド45 櫻井 R
17：15～17：45 VIRTUAL FIGHT DO	
18：00～18：45 ボディバンプ45 竹之内	
19：00～19：45 ユーバウンド 石垣	
20：00～20：45 バランス コーディネーション 石垣	

日曜日

アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
10：30～11：15 メガダンス ｍａｋｉ	10:30~11:15 トップライド45 横須賀 R
11：30～12：00 サーキットトレーニング 倉持	
12：15～13：00 天空大河 倉持	
要予約 13：45～14：30 ユーバウンド 石垣	14：00～14：30 VIRTUAL TOPRIDE R
14：45～15：30 テクニック15＋ ボディコンバット30 渡邊	
	15：45～16：15
15：45～16：30 ピラティス（初級） 渡邊	VIRTUAL TOPRIDE R
16：45～17：15 VIRTUAL YOGA	

～・～ご案内～・～

裏面に各プログラム内容の説明がございます。

気になるプログラムがございましたら、

是非ご確認くださいませ（˘∇˘）/

全レッスン定員数

アクティブスタジオ　40名程度
ライドボックス R　20名
ほっとスタジオ ほ　15名

※器具を使用するレッスンや混雑が予想されるクラスでは引き続き整理券の配布を行います。

整理券配布対象レッスンは以下の4レッスンです。
ユーバウンド30名→予約20名・当日券10名
ボディバンプ25名
トップライド・スピニングバイク20名
ピラティス（水・木曜）・ストレッチポール（水曜）15名