

ARUKU 2023.1月～ スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:15	ストレッチポール ★★★★☆ 10:15～(30) 石田						やさしいエアロ ★★★★☆ 10:15～(30) 鈴木	10:15
10:30			やさしいエアロ &ストレッチ (第1・3・5週目)	やさしいステップ &ストレッチ (第2・4週目)	リンパビクス ★★★★☆	かんたんエアロ ★★★★☆		10:30
10:45		リトモス ★★★★☆ 10:30～(45) 中野	★★★★☆ 10:30～(45) 廣岡	10:30～(45) 中村		10:30～(45) 中野	やさしいステップ ★★★★☆ 11:00～(30) 鈴木	10:45
11:00	かんたんエアロ ★★★★☆ 11:00～(30) 石田							11:00
11:15								11:15
11:30		ダンスエクササイズ ★★★★☆ 11:30～(30) 矢野						11:30
11:45	ボディメイクボクシング ★★★★☆ 11:45～(30) 石田		ZUMBA ★★★★☆ 11:30～(45) 矢野	背骨の調律& ボールエクササイズ ★★★★☆		ZUMBA ★★★★☆ 11:45～(45) Yuri	健康体操 ★★★★☆ 11:45～(30) 鈴木	11:45
12:00		太極舞 ★★★★☆ 12:10～(30) 矢野						12:00
12:15								12:15
12:30	太陽礼拝& スタンディングポーズ ★★★★☆	ヨガ ★★★★☆	ヨガ ★★★★☆	やさしいエアロ ★★★★☆ 12:30～(30) 鈴木		ヨガ ★★★★☆ 12:45～(30) Yuri	アシュタンガヨガ ★★★★☆	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30	パワーヨガ ★★★★☆	ピラティス ★★★★☆	かんたんエアロ ★★★★☆	やさしいステップ ★★★★☆ 13:10～(30) 鈴木		やさしいエアロ &ストレッチ (第1・3・5週目)	陰ヨガ ★★★★☆	13:30
13:45						★★★★☆ 13:30～(45) 廣岡		13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45	ZUMBA ★★★★☆ 14:30～(45) RISA	ZUMBA ★★★★☆ 14:30～(45) 佐野	初中級ステップ ★★★★☆ 14:30～(45) 黒川	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 14:30～(45) KELLY		初中級エアロ ★★★★☆ 14:30～(45) 廣岡	バレトン ★★★★☆ 14:30～(45) Yuri	14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30	かんたんリズム サーキット ★★★★☆	ボディワーク ★★★★☆	ヴィンヤサヨガ ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆ 15:30～(45) RISA		初中級ステップ ★★★★☆ 15:30～(45) 廣岡	ZUMBA ★★★★☆ 15:30～(45) Yuri	15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能		16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30
18:30								18:30
19:00	リトモス ★★★★☆ 19:00～(45) 中野	ボディメイク (第1・3・5週目)	ZUMBA ★★★★☆ 19:00～(45) KELLY	かんたんエアロ ★★★★☆ 19:00～(45) 中野		FIT DANCE ★★★★☆ 19:00～(45) RISA	19:00 閉館	19:00
19:15		ハレトン (第2・4週目)						19:15
19:30		★★★★☆ 19:00～(30) 吉峯						19:30
19:45		かんたんエアロ (第1・3・5週目)						19:45
20:00	中級エアロ (第1・3・5週目)	やさしいフローヨガ (第2・4週目)	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 20:00～(45) KELLY	中級エアロ ★★★★☆ 20:00～(45) 中野		DANCE BASIC (第1・3・5週目)	ヨガ (第2・4週目)	20:00
20:15	ZUMBA (第2・4週目)	★★★★☆ 19:45～(30) 吉峯				★★★★☆ 20:00～(45) RISA		20:15
20:30	★★★★☆ 20:00～(45) Yuri							20:30
20:45		おやすみヨガ ★★★★☆						20:45
21:00	ヨガ ★★★★☆	★★★★☆ 20:30～(45) 吉峯	Dance Practice ★★★★☆ 21:00～(45) KELLY	ピラティス ★★★★☆ 21:00～(45) 中野				21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

10:30～22:00
スタジオレンタル可能



プログラムは
コチラからも
ご覧頂けます。



各レッスン紹介は
コチラからも
ご覧頂けます。

- ※1 スタジオレッスンに参加する際は、スタジオ入口に掲示してある「スタジオレッスン参加規則」をご覧ください。
- ※2 スタジオレッスンは、スタジオ内の空調やコロナウイルスの状況によって時間が変更となる場合がございます。
- ※3 マークのあるレッスンはマットを持参またはレンタル（¥330/税込）してご利用ください。
- ※4 スタジオレンタルは有料となります。詳しくはフロントまでお越しください。