スタジオプログラム

2026年 11月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15～11:00 ルーシーダットン 大島	10:15～11:00 ラテンエアロ 村川	10:15～11:00 ピラティス 森田		10:15～11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15～11:00 ヨ　ガ 真鍋	
11	11:30～12:15 ダンスエアロ 愛梨	11:30～12:15 太極拳 宗岡	11:30～12:15 ディスコワールド 森田		11:25～12:10 ヨガ YOU	11:20～12:05 脂肪燃焼エアロ 大塚	11:15～12:00 かんたんエアロ 大島
12	12:45～13:30 ストレッチポール 愛梨	12:45～13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45～13:30 HIP HOP WUKE		12:35～13:20 ベリーダンス YUUKA	12:35～13:20 バレトン 大塚	12:30～13:15 ルーシーダットン 大島
13				休 館 日			
14	14:00～14:45 パワーヨガ YOU	14:00～14:45 初級エアロ 大塚	14:00～14:45 ヨガ YOU		13:50～14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15 ～ 18							
19	19:30～20:15 初級エアロ 羽田野	19:15～20:00 はじめてSTEP 大島			19:15～20:00 リセットエクササイズ 村川		
20		20:30～21:15 ルーシーダットン 大島	20:10～20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:30～21:15 かんたんエアロ 大島	20:30～21:15 ヨ　ガ 仲村	
21			21:15～22:00 STORONGエアロ ヨリコ				
22							

レッスンの代行は、ホームページ、または館内掲示物にてご確認いただけます。

会員メール登録をしていただくと、各情報がメールにて配信されます。

TOPIA SPORTS CLUB