

スタジオプログラムスケジュール 2026年2月～

|       | Mon (月)   | Tue (火)                              | Wed (水)                                       | Thu (木)     | Fri (金)                                   | Sat (土)                                   | Sun (日)   |       |
|-------|---|--------------------------------------|---|-------------|---|---|---|-------|
| 10:00 |   |                                      |   | 休<br>講<br>日 |   |   |   | 10:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
|       | ストレッチ 15<br>10:30 - 10:45 吉本                        |                                      | お腹シェイプ 15<br>10:30 - 10:45 河岡                 |             | 【映像プログラム】<br>AERO 30<br>10:30 - 11:00     | ★<br>OXIGENO 30<br>10:30 - 11:00<br>河岡    | OXIGENO 45<br>10:30 - 11:15<br>河岡                   |       |
| 11:00 | ヒップシェイプ 15<br>10:45 - 11:00 吉本                      | バランスコーディネーション 45<br>10:30 - 11:15 都築 |   |             |   |   |   | 11:00 |
|       |   |                                      | OXIGENO 30<br>11:00 - 11:30 河岡                |             |   |   |   |       |
|       | FIGHT DO エLEMENT<br>FIGHT DO 30<br>11:15 - 12:00 吉本 |                                      |   |             | 【映像プログラム】<br>FIGHT DO 30<br>11:15 - 11:45 | POWER CARDIO 30<br>11:15 - 11:45 吉本       |   |       |
| 12:00 |   | MEGADANZ 45<br>11:30 - 12:15 都築      | UBOUND 30<br>11:45 - 12:15 河岡                 |             |   |   | FIGHT DO エLEMENT<br>FIGHT DO 30<br>11:30 - 12:15 吉本 | 12:00 |
|       |   |                                      |   |             | 【映像プログラム】UBOUND 15<br>12:00 - 12:15       | ★<br>UBOUND 30<br>12:00 - 12:30 河岡        |   |       |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
|       |   |                                      | POWER CARDIO 30<br>12:30 - 13:00 庄倉           |             |   |   | POWER CARDIO 45<br>12:30 - 13:15 澤田                 |       |
| 13:00 |   |                                      |   |             | ★<br>OXIGENO 45<br>13:00 - 13:45 河岡       |   |   | 13:00 |
|       | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 30<br>13:00 - 13:30           | FIGHT DO 30<br>13:00 - 13:30 吉本      |   |             |   |   |   |       |
|       |   |                                      | 【映像プログラム】<br>HYPER C 30<br>13:15 - 13:45      |             |   |   | UBOUND 30<br>13:30 - 14:00 澤田                       |       |
| 14:00 | 【映像プログラム】<br>AERO 30<br>13:45 - 14:15               | UBOUND 30<br>13:45 - 14:15 澤田        |   |             |   | 【映像プログラム】<br>FIGHT DO 45<br>13:30 - 14:15 |   | 14:00 |
|       |   |                                      | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 30<br>14:00 - 14:30     |             | POWER CARDIO 30<br>14:00 - 14:30 庄倉       |   |   |       |
|       | 【映像プログラム】<br>OXIGENO 30<br>14:30 - 15:00            |                                      |   |             |   |   | 【映像プログラム】<br>HYPER C 30<br>14:15 - 14:45            |       |
| 15:00 |   |                                      |   |             |   | 【映像プログラム】<br>X55 45<br>14:30 - 15:15      |   | 15:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   | 【映像プログラム】<br>X55 30<br>15:00 - 15:30                |       |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
| 16:00 |   |                                      |   |             |   | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 45<br>15:30 - 16:15 | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 30<br>15:45 - 16:15           | 16:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
| 17:00 | 【キッズスクール】<br>英会話 幼児クラス<br>16:30 - 17:15             |                                      | 【キッズスクール】<br>ダンス ENJOY クラス<br>16:30 - 17:20   |             |   |   |   | 17:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
| 18:00 | 【キッズスクール】<br>英会話 小学生クラス<br>17:30 - 18:15            |                                      | 【キッズスクール】<br>ダンス STEP UP クラス<br>17:30 - 18:30 |             |   | 【映像プログラム】<br>X55 30<br>18:00 - 18:30      |   | 18:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
|       |   | 腕トレ 15<br>18:30 - 18:45 河岡           |   |             |   |   |   |       |
| 19:00 | お腹シェイプ 15<br>18:45 - 19:00 澤田                       | ★<br>OXIGENO 30<br>19:00 - 19:30 河岡  | UBOUND 30<br>18:55 - 19:25 都築                 |             |   | ★<br>UBOUND 45<br>18:45 - 19:30 澤田        |   | 19:00 |
|       | POWER CARDIO 30<br>19:15 - 19:45 澤田                 |                                      |   |             | POWER CARDIO 30<br>19:15 - 19:45 吉本       |   |   |       |
| 20:00 | UBOUND 30<br>20:00 - 20:30 澤田                       | POWER CARDIO 45<br>19:45 - 20:30 庄倉  | MEGADANZ 45<br>19:45 - 20:30 都築               |             | FIGHT DO 30<br>20:00 - 20:30 吉本           |   |   | 20:00 |
|       |   |                                      |   |             |   |   |   |       |
| 21:00 |   |                                      |   |             |   |   |   | 21:00 |

★ プロジェクションワークアウトマーク：プロジェクターにより暗闇に映し出された映像空間で行うプログラムです。

※ エLEMENT：プログラムに必要な正しい情報と基礎的な動きの説明があるクラスです。

|                           |   |  |                            |   |   |
|---------------------------|---|--|----------------------------|---|---|
| UBOUND<br>【強度】★★★★★       | 室内靴：必要<br>【定員：22～24名】   | テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。<br>体幹(コア)の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。     | OXIGENO<br>【強度】★★★★☆       | 室内靴：不要<br>【定員：20～24名】   | ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。<br>柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。 |
| POWER CARDIO<br>【強度】★★★★★ | 室内靴：必要<br>【定員：20名】  | 重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。<br>全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。  | MEGADANZ<br>【強度】★★★★☆      | 室内靴：必要<br>【定員：24名】  | 世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。<br>シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどを目的としている方におすすめです。           |
| FIGHT DO<br>【強度】★★★★★     | 室内靴：必要<br>【定員：24名】  | キックボクシングなどの格闘技の動きをベースに、有酸素と無酸素を組み合わせたプログラムです。<br>全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させたい方におすすめです。 | バランスコーディネーション<br>【強度】★★★☆☆ | 室内靴：不要<br>【定員：20名】  | 関節ほぐし・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングを組み合わせるプログラムです。<br>全身のバランスを整え、日常動作をスムーズにしたい方などにおすすめです。         |
| お腹シェイプ<br>【強度】★★★★☆       | 室内靴：必要<br>【定員：20名】  | 様々な腹筋エクササイズで、体の引き締めや代謝の向上を促すプログラムです。<br>運動に慣れていない方、引き締めたい方におすすめです。                     | ストレッチ<br>【強度】★★☆☆☆         | 室内靴：不要<br>【定員：20名】  | 体を穏やか、かつ段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。<br>これからトレーニングを開始される方、運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。       |
| ヒップシェイプ<br>【強度】★★★★☆      | 室内靴：必要<br>【定員：20名】  | 自重やプレートを用い、お尻のトレーニングを行うプログラムです。<br>お尻の筋力向上、引き締めを行いたい方におすすめです。                          | 腕トレ<br>【強度】★★★★☆           | 室内靴：必要<br>【定員：20名】  | 自重やプレートを用い、腕のトレーニングを行うプログラムです。<br>腕の筋力向上、引き締めを行いたい方におすすめです。                           |
| ひとやすみスタジオ                 | プロジェクタースクリーンに映し出される映像と音楽に包まれて、静かにくつろげる空間です。<br>運動前の気持ちの切り替えや、運動後のクールダウン・休憩にご利用いただけます。 |  | 【映像プログラム】<br>バーチャルフィットネス   | プロジェクタースクリーンに映し出される映像と音楽に合わせて動くプログラムです。<br>インストラクターを映像に映し出して行います。 |   |