スタジオプログラムスケジュール　2026年11月～

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

休講日

★ 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。
※ エレメント：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 【強度】★★★★★	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★★★☆☆	室内靴：不要 【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。 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 【強度】★★★★★	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★★★★☆	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★★★★★	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★★☆☆☆	室内靴：不要 【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。 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 【強度】★★★☆☆	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★☆☆☆☆	室内靴：不要 【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。 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 【強度】★★★☆☆	室内靴：必要 【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。 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 【強度】★★★☆☆	室内靴：必要 【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。 腕の筋力向上、引き締めを行いたい方におすすめです。
【映像プログラム】 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。インストラクターを映像に映し出して行います。				