

ビューティー&フィットネス ユア-勝田台 スタジオレッスンスケジュール 2026年4月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:30~11:15 エアロ45 MASAMI	10:30~11:15 ヨガ YUKA	10:30~11:15 骨盤コンディショニング 絵里子	★ 10:30~11:15 Q-ren サチコ	10:30~11:30 バレエ みすず	10:30~11:15 ヨガ asuka
12:00	11:45~12:30 ヨガ 織恵	11:45~12:30 REEJAM あかね	11:45~12:30 1・3週目のみ バレトン® 竹内淳子	11:45~12:30 フリースタジオ	11:50~12:35 ピラティス 純子	11:30~12:15 ピラティス 涼子
13:00	13:00~13:45 ボディメイク AKI	12:45~13:30 ピラティス 涼子	★ 13:00~13:45 ヨガ momo	13:15~14:00 リラックスヨガ MASAYUKI	12:50~13:35 ボディメイク 結美	
14:00	14:10~14:55 ヨガ AKI	14:00~14:45 エアロ45 野村	14:15~15:00 エアロ45 すう	14:15~15:00 バレトン® MASAYUKI	14:30~15:15 ボクシングエクササイズ 栗原	★ 13:45~14:30 1・3・5週目 ZEMBA® 青木弓子 2・4週目 ホルドブラ 松本
15:00	15:20~16:05 太極拳 野口	15:15~16:00 ピラティス Satomi	15:30~16:15 ZUMBA® 芦川	有 料 ◎ 15:35~16:35 エンジョイフラ ブウヴァエアロハ鈴木	15:45~16:30 ヨガ AKI	★ 15:00~15:45 ヨガ 絵里子
16:00	16:30~17:15 バレエエクササイズ Aya	16:30~17:15 ホルドブラ Satomi	16:30~17:15 フリースタジオ	16:50~17:35 フリースタジオ	16:45~17:30 背骨の調律エクササイズ Sintex®	
17:00	17:30~18:15 フリースタジオ					
18:00			18:30~19:15 ダンスコンディショニングストレッチ Aya		18:00~18:45 SALSATION® MiHO	
19:00	19:00~19:45 K-POP Natsuho	19:00~19:45 ピラティス 純子	19:30~20:30 ジャズダンス Aya	20:10~20:55 SALSATION® 久我	19:00~19:45 フリースタジオ	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA® Natsuho					

★・・・内容・担当・時間のいずれかに変更があるレッスンに ★ がついてます

◎・・・有料レッスンに ◎ マークがついています。※エンジョイ・フラのレッスンはフロントにて回数券（有料）とチップの引き換えが必要となります。