

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.10

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	① ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	① スマイルエアロ 10:30～11:15 泉 ★	③ ボールストレッチ 10:30～11:00 清水 ★	① リラックスヨガ 10:30～11:15 平川 ★	① フラダンス 10:30～11:15 yoshino ★	① Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★	③ ボールストレッチ 10:45～11:15 加野 ★	11:00
11:30			① ステップ&サーキット 11:15～11:45 清水 ★					11:30
12:00	① ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★	① オリジナルエアロ 11:30～12:15 村井 ★★	① ボディアタック45 12:00～12:45 本多 ★～★★	① ZUMBA 11:30～12:15 奈良崎 ★～★★	① スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★	① アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★	① ZUMBA 11:45～12:30 池内 ★～★★	12:00
12:30								12:30
13:00	New! ① ボディコンバット45 12:45～13:30 柳迫 ★	③ ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	③ サルセーション 13:00～13:45 chinami ★～★★	③ ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	③ ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井 ★	① レズミルズコア 12:30～13:00 平川 ★～★★★		13:00
13:30						① コアトレ&ストレッチ 13:15～14:00 平野 ★～★★	① LesMills Dance 13:00～13:45 藤田 ★～★★	13:30
14:00	New! 内容変更 ① ボディパンプ60 13:45～14:45 齋藤 ★～★★	③ ボディメイクコア60 13:30～14:30 徳田 ★		① ユニバーサル ヨガース 13:30～14:15 麻植 ★	③ 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤 ★			14:00
14:30			① ZUMBA 14:00～14:45 高木 ★～★★			① ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★	① サルセーション 14:00～14:45 chinami ★～★★	14:30
15:00		ファンキーダンス ① 14:45～15:30 藤田 ★～★★	① コアトレ 15:00～15:30 吉岡 ★	① オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	① メガダンス 14:30～15:15 kayo ★～★★			15:00
15:30	① ZUMBA 15:00～15:45 TSURU ★～★★					① 週替わりレッスン 15:15～16:00 kayo ★～★★	① ボディコンバット45 15:00～15:45 柳迫 ★～★★	15:30
16:00		③ 簡単マットピラティス 15:45～16:15 吉岡 ★	月11,000円の レギュラー会員 月10,450円の グループ会員 並びに ファミリー会員のみ			① 週替わりレッスン 15:15～16:00 第1・3・5週目 ZUMBA 第2・4週目 メガダンス	New! ① 週替わりレッスン 16:00～16:30 第1・3・5週目 ボディアタック30 第2・4週目 ボディパンプ30	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30						・各クラス定員45名となります。 ※ボディパンプは25名・レズミルズコアは35名・ ボディコンバットは40名までとさせていただきます。 ・ひとつ前のレッスン開始と同時に所定の場所にて整理券配布 (朝一クラスは10:00～、夜一クラスはレッスン開始の30分前) ※日曜日のZUMBAは10:00～フロントにて整理券配布致します。 ・各クラス15分前に所定の位置に整理をお願い致します。		18:30
19:00								19:00
19:30	① ボディコンバット45 19:15～20:00 平野 ★～★★	① ヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	① 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★	① レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★	① ボディパンプ45 19:15～20:00 本多 ★～★★			19:30
20:00							20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30	① LesMills Dance 20:15～21:00 藤田 ★～★★★	① 週替わりレッスン 20:15～21:00 平川 ★～★★★	① ボディンバット45 20:15～21:00 齋藤 ★～★★★	① ボディアタック45 20:15～21:00 本多 ★～★★	① ZUMBA 20:15～21:00 TSURU ★～★★	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		20:30
21:00								21:00
21:30	① サルセーション 21:15～22:00 chinami ★～★★	① ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★	① ボディパンプ45 21:15～22:00 齋藤 ★～★★	① ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★	① 中級エアロ 21:15～22:00 松元 ★～★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 ① 初心者		21:30
22:00								22:00
22:30							☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ☆都合によりスケジュールが変更となる場合がございます。 ☆祝日は特別プログラムとなりますので、別途館内掲示 にてお知らせ致します。	22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

① アクティブ系

③ コンディショニング系

① リラクゼーション系

有料スクール

☎ 092-919-0115

福岡県筑紫野市美しが丘南1-12-1
筑紫野ベレッサ地下2F