

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ STUDIO SCHEDULE 広島パセーラ 2026年10月								
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00								9:00
9:30			初級ステップ 9:15～10:00 豊島三幸	骨盤体操 9:30～10:15 國重智恵子	※女性限定※ ヴィンヤサヨガ 9:30～10:15 AYU	初級エアロ 9:15～10:00 大迫光希子	初級エアロ 9:30～10:15 矢崎葵衣	9:30
10:00		Zumba® 10:00～11:00 クニヨン						10:00
10:30			バレトン 10:15～11:00 豊島三幸			バレトン 10:10～10:55 大迫光希子		10:30
11:00	※女性限定※Slow flow yoga 10:45～11:30 RIN			初級エアロ 10:30～11:15 國重智恵子	ボディシェイプ 10:30～11:15 豊島三幸		※女性限定※ストレッチヨガ 10:30～11:15 矢崎葵衣	11:00
11:30			SALSATION® 11:15～12:15 HIROMI☆			ボディシェイプ 11:05～12:05 林田みき		11:30
12:00	Zumba® 11:45～12:45 chika	※女性限定※バレエレッスン 12:00～12:45 大森愛			初・中級エアロ 11:30～12:15 豊島三幸			12:00
12:30			リトモス 12:30～13:15 友兼理花	ボディコンディショニング 12:30～13:15 豊島三幸		ピラティス 1,3,5週 ウェープリング 2,4週 12:15～13:00 林田みき		12:30
13:00	はじめての空手 13:00～13:45 矢野彩湖							13:00
13:30		Fithop 13:15～14:00 yori		リトモス 13:30～14:15 豊島三幸	サーキットトレーニング 13:30～14:00 矢野彩湖		週替わりレッスン 13:45～14:30 ※担当者週替わり	13:30
14:00						※女性限定※ベーシックヨガ 14:00～14:45 AYU		14:00
14:30		※女性限定※ベーシックヨガ 14:30～15:15 Nagi			※女性限定※リラックスヨガ 14:30～15:15 Nagi			14:30
15:00							Fithop 15:00～15:45 yori	15:00
15:30	貸しスタジオ (ボールダンス) 15:00～16:00					リトモス 15:15～16:00 友兼理花		15:30
16:00							※女性限定※ハタヨガ 16:00～16:45 大迫光希子	16:00
16:30						Zumba® 16:15～17:15 クニヨン		16:30
17:00				貸しスタジオ (ボールダンス) 16:45～17:45				17:00
17:30							貸しスタジオ (ボールダンス) 17:15～18:15	17:30
18:00								18:00
18:30		※女性限定※バレエレッスン 18:30～19:30 大森愛	貸しスタジオ (ボールダンス) 18:15～19:15	K-POPダンス 18:30～19:30 クニヨン	中級エアロ 18:30～19:15 藤井健司	貸しスタジオ (ボールダンス) 18:30～19:30		18:30
19:00	リトモス 18:45～19:30 豊島三幸							19:00
19:30			※女性限定※アクティブヨガ 19:30～20:15 AYU					19:30
20:00	初・中級ステップ 19:45～20:30 豊島三幸	初・中級エアロ 19:45～20:30 矢崎葵衣		SALSATION® 19:45～20:45 TOMO	Zumba® 19:30～20:30 chami			20:00
20:30			Zumba® 20:30～21:20 miki		※女性限定※ボディメイクヨガ 20:45～21:30 Takae			20:30
21:00				※女性限定※ストレッチヨガ 21:00～21:45 tomo				21:00
21:30			ウェープリングストレッチ 21:30～22:20 林田みき					21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
							13:45～14:30 週替わりレッスン 担当者 10月4日 初級バレエ 大森愛 10月11日 J-POPダンス クニヨン 10月18日 初級エアロ 豊島三幸 10月25日 Dance Fit 友兼理花	
	アクティブ系		コンディショニング系		ヨガ		有料プログラム	



初心者でも安心してご参加いただけます