



長崎スタジアムシティ 2026年9月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		長崎スタジアムシティ		
	24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
	ダンスエアロ 11:00～11:30 山口		ピラティス 10:45～11:30 Yurina		レズミルズ ボディコンバット 11:00～11:45 緒方		ヨガ 10:45～11:30 yoshiko		ZUMBA GOLD 10:30～11:15 内野						
11:30															11:30
12:00	ZUMBA 11:45～12:30 山口		ZUMBA 11:45～12:30 Yurina				マットピラティス 11:45～12:30 yoshiko		レズミルズ ボディコンバット 11:30～12:15 緒方						12:00
12:30					ボディコンディショニング 12:00～12:30 緒方										12:30
13:00	ヨガ 12:45～13:30 中原		レズミルズ ボディコンバット 12:45～13:30 中原		HIPトレーニング 12:45～13:15 中原				ヨガ 12:30～13:30 岡西						13:00
13:30															13:30
14:00					ピラティス 13:30～14:15 中原										14:00
14:30															14:30
15:00					リトモス 14:30～15:15 田中										15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
									第1・3週のみ						
19:00	ボディコンディショニング 18:45～19:15 緒方		ストレッチポール 18:45～19:15 中原						↓						19:00
19:30															19:30
	レズミルズ ボディコンバット 19:30～20:15 緒方		レズミルズ ボディコンバット 19:30～20:15 久松		ヨガ 19:00～19:45 中原		レズミルズ ボディコンバット 19:00～19:45 久松		レズミルズ ボディコンバット 19:00～19:45 中原						20:00
20:00															
					レズミルズ ボディコンバット 20:00～20:45 中原		★レズミルズ ボディバランス 20:00～20:45 鶴		ヨガ 20:00～21:00 ヨガ美						20:30
20:30															
21:00	ヨガ 20:30～21:15 中原		ピラティス 20:30～21:15 中原												21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00

イベント・週替わりレッスン予定

マークのレッスンは初めての方でも安心してご参加頂けます

スタッフ対応時間
平日 10:00～22:00
土日祝 10:00～19:00

・スケジュールは変更になる場合がございます

・開始5分を過ぎての入室は安全上ご遠慮頂きます

・1レッスン定員は20名となります

・整理券配布はございません。

・スタジオ内レッスンは室内履きをご用意頂きます

・祝日は時間・内容が変更になる場合がございます