

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2026.9

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)			
10:00								10:00		
10:30								10:30		
11:00	🕒 ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	🅖 スマイルエアロ 10:30～11:15 泉 ★	🕒 ボールストレッチ 10:30～11:00 清水 ★	🕒 リラックスヨガ 10:30～11:15 平川 ★	🅖 フラダンス 10:30～11:15 yoshino ★	🅖 Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★	🕒 ボールストレッチ 10:45～11:15 加野 ★	11:00		
11:30			🅖 ステップ&サーキット 11:15～11:45 清水 ★					11:30		
12:00	🅖 ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★	🅖 オリジナルエアロ 11:30～12:15 村井 ★★	🅖 ボディアタック45 12:00～12:45 本多 ★～★★	🅖 ZUMBA 11:30～12:15 奈良崎 ★～★★	🅖 スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★	🕒 アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★	🅖 ZUMBA 11:45～12:30 池内 ★～★★	12:00		
12:30								12:30		
13:00	🕒 ピラティス 12:45～13:30 片山 ★	🕒 ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★		🕒 ピラティス 12:30～13:15 ARISU ★	🕒 ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井 ★	🅖 レズミルズコア 12:30～13:00 平川 ★～★★★		13:00		
13:30			🅖 サルセッション 13:00～13:45 chinami ★～★★			🅖 コアトレ&ストレッチ 13:15～14:00 平野 ★～★★	🅖 LesMills Dance 13:00～13:45 藤田 ★～★★	13:30		
14:00	🅖 週替わりレッスン60 13:45～14:45 齋藤 ★～★★	🕒 ボディメイクコア60 13:30～14:30 徳田 ★		🕒 ユニバーサル ヨガース 13:30～14:15 麻植 ★	🕒 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤 ★			14:00		
14:30			🅖 ZUMBA 14:00～14:45 高木 ★～★★			🅖 ボディコンバット45 14:15～15:00 渡辺 ★～★★	🅖 サルセッション 14:00～14:45 chinami ★～★★	14:30		
15:00		ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田 ★～★★		🅖 オリジナルエアロ 14:30～15:15 藤田 ★～★★	🅖 メガダンス 14:30～15:15 kayo ★～★★			15:00		
15:30	🅖 ZUMBA 15:00～15:45 TSURU ★～★★		🕒 コアトレ 15:00～15:30 吉岡 ★			🅖 週替わりレッスン 15:15～16:00 kayo ★～★★	🅖 ボディコンバット45 15:00～15:45 柳迫 ★～★★	15:30		
16:00	🗨️ 週替わりレッスン 13:45～14:45 第1・3・5週目 ボディコンバット 第2・4週目 ボディパンプ	🕒 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	🅖 ボディコンバット45 15:30～16:15 麻植 ★～★★	🅖 ZUMBA 15:30～16:15 kayo ★～★★	🗨️ 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	🅖 ボディアタック30 16:00～16:30 本多 ★★	16:00		
16:30									16:30	
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00				🗨️ 週替わりレッスン 20:15～21:00 第1・3・5週目 LesMills Dance 第2・4週目 レズミルズコア45						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列お願い致します。		18:30		
19:00								19:00		
19:30		🕒 ヨガ 19:15～20:00 平川 ★★	🅖 中級エアロ 19:15～20:00 渡辺 ★★	🅖 レズミルズコア30 19:30～20:00 本多 ★★	🅖 ボディパンプ45 19:15～20:00 本多 ★～★★			20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	19:30	
20:00	🅖 LesMills Dance 19:30～20:15 藤田 ★～★★								20:00	
20:30		🅖 週替わりレッスン 20:15～21:00 平川 ★～★★	🅖 ボディコンバット45 20:15～21:00 齋藤 ★～★★	🅖 ボディアタック45 20:15～21:00 本多 ★～★★	🅖 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	🅖 サルセッション 20:30～21:15 chinami ★～★★							21:00		
21:30		ボディコンバット45 21:15～22:00 渡辺 ★～★★	🅖 ボディパンプ45 21:15～22:00 齋藤 ★～★★	🅖 ZUMBA 21:15～22:00 高木 ★～★★	🅖 中級エアロ 21:15～22:00 松元 ★～★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 🕒初心者		21:30		
22:00	🅖 ボディコンバット30 21:30～22:00 平野 ★★					☆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。		22:00		
22:30								22:30		
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00		

🅖 アクティブ系

🕒 コンディショニング系

🕒 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