

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

YAMAGUCHI-UBE 2026/10月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
※溶岩浴レッスンは予約制となります。						月xx 月××回の“0”が1と なります。 新しいプログラム
8:00				初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ	休館日 10月19日	
9:00						スタジオ 9:00
10:00						
11:00	第12週目 Group Centergy 第3.4週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa	初級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★	中級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★	ストレッチYOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	腸活ヨガ 11:00 ~ 11:45 Yuko
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko	フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	POP Pilates 13:00 ~ 13:45 Mako	ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 13:15 ~ 14:00 Kurusu	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko
14:00	5,26日 健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako	美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお	18日 月1 骨盤調整YOGA 14:00 ~ 14:45 Saori
15:00						18日 月1 肩甲骨調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori
16:00						18日 月1 ヴィンヤサフロー 16:00 ~ 16:45 Saori
17:00						
18:00						
19:00	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★	Group Centergy 19:15 ~ 20:00 Lisa	バレトン 19:30 ~ 20:15 Lisa	初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko	3,17,31日 月3 初中級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★
20:00	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki	暗闇ボクサイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu	シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	3,17,31日 月3 MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi
21:00	12,26日 月2 Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu	骨盤エクササイズ 21:30 ~ 22:00 Lisa	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa	3,17,31日 月3 ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ
22:00						

最終週 28日は
ストレッチズと
なります。
(定員12名)



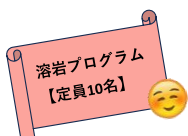
チアダンススクール
オレンジポップコーン
17:45 ~ 19:15



- レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
- スケジュールと担当者を変更する場合があります。
- 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。
- ★の数が多い少ないレッスンは、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。（☆は0.5★は1です）
- 私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
- 「営業時間」月～土、日、祝日 7:00～23:00
- 住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



 お楽しみ SUNDAY MORNING 10月限定プログラム 			
10月4日	11:00~ 11:45	ZUMBA®	Kurusu
	12:00~ 12:45	バーベル エクササイズ	
10月11日	11:00~ 11:45	桃尻 トレーニング	Kurusu
	12:00~ 12:45	バーベル エクササイズ	
10月18日	11:00~ 11:45	Hatha YOGA	Yoko
	12:00~ 12:45	ストレッチボール& バランスボール トレーニング	
10月25日	11:00~ 11:45	Pilates	Yoko
	12:00~ 12:45	Hatha YOGA	



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
月2 12,26日 Hatha YOGA 11:00~11:45 Yoko						
				Hatha YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【お願い】

※溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にして頂きますようお願い致します。

※レッスンに参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。

(有料のレンタルタオルもございます。)