

# スタジオタイムテーブル

フィットネスゾーンの年末年始営業は年末12/29(日)まで・年始1/4(土)より

2025年  
1月～2月

	月			火	水			木			金			土			日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ				
10:00				休 館 日																10:00			
30	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子				10:30~11:15 かんたん エアロ 大熊明美	10:30~11:15 ピラティス 小原洋子		10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30~11:15 フラダンス AKEMI		10:30~11:00 ポール体操 青竹体操 後藤知子	10:30~11:15 ラテンエクスペ コンサルサ 甘利彰子		10:30~11:15 ヨガ45 河西陽子				10:30~11:30 ボディ バランス 塚田洋子	10:30~11:30 シニア ヨガ 後藤知子	11:00			
30	11:30~12:15 かんたん ステップ 甘利彰子	11:40~12:25 アクティブ ストレッチ 倉崎直子			11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美	11:30~12:30 シニア バランス 山崎可菜子	11:30~12:15 かんたん ステップ 小原洋子	11:30~12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:30~12:15 ヨガ45 野中史子		11:20~12:05 初級 ピラティス 後藤知子				11:25~11:55 ボディ パンプ30 河西陽子				11:45~12:30 レズミルズ ダンス 塚田洋子	11:45~12:30 トータルバラン ス トレーニング 山崎可菜子	12:00		
30	12:35~13:20 走らない エアロ 大熊明美	13:00~13:45 筋トレ教室 初級 倉崎直子			12:50~13:50 ラテンエアロ 甘利彰子	12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子	12:45~13:30 シニア ステップ 山崎可菜子	12:30~13:15 かんたん ステップ 山崎可菜子	13:00~14:00 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子		12:15~13:00 燃焼 ステップ 山崎可菜子	12:15~13:00 シニア エクササイズ 後藤知子		12:10~12:40 ボディ コンバット30 土屋悟				12:10~12:40 ZUMBA GOLD 30 河西陽子	12:45~13:30 走らない エアロ 山崎可菜子	12:45~13:15 ボディ パンプ30 塚田洋子	13:00		
30	13:35~14:35 骨盤調整ヨガ® 大熊明美		14:00~14:45 ストレッチ ポール 後藤知子		14:20~15:05 走らない エアロ 阿部紗織	14:00~15:00 ゆうふる はつらつ体操 教室 後藤知子	14:15~15:15 フラダンス 入門 AKEMI	14:00~14:45 週替わり レッスン 阿部紗織	14:15~14:45 ボディコンバット30 土屋悟	15:00~15:30 レズミルズコア 土屋悟		13:15~14:15 ZUMBA® 河西陽子	13:15~14:00 リラックス ストレッチ 山崎可菜子		12:55~13:25 ボディ ステップ30 土屋悟	13:35~14:05 レズミルズコア 土屋悟				13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子	15:00~15:30 ボディ パンク30 土屋悟	14:00	
30					15:20~16:05 ピラティス 阿部紗織			15:00~15:30 レズミルズコア 土屋悟			14:30~15:15 レズミルズ ダンス 土屋悟				14:20~14:50 レズミルズ トーン 塚田洋子				15:00~15:45 ボディ バランス45(FX) 塚田洋子			15:00	
30								15:20~16:05 ピラティス 阿部紗織												15:45~16:45 ボディパンプ 土屋悟			16:00
30	<p>このマークのあるレッスンは ゆうふるtanaka利用者ならどなたでも参加できます。 入館料510円+受講料200円で参加可。 月利用券の方はそのまま参加できます。</p>																					17:00	
30	18:45~19:15 太極舞 掛川万紀子	プログラムが 変更となりました。	18:30~19:15 ヨガ45 後藤知子					18:30~19:15 走らない エアロ 掛川万紀子	18:30~19:30 ベリーダンス 前島浩子		18:30~19:15 ストレッチ ポール 後藤知子	偶数週のみ開催 -1/9 -1/23 -2/13 -2/27	18:40~19:25 ジャイロ キネシス45 山中朗子		17:30~18:00 貯筋運動 掛川万紀子				17:30~18:00 プログラムが 変更となりました。			18:00	
30	19:30~20:30 汗かき エアロ 掛川万紀子				19:30~20:00 レズミルズ ダンス30 掛川万紀子			19:30~20:15 ボディ パンク45 掛川万紀子			19:30~20:30 月替わり レッスン 甘利彰子			19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子				18:15~19:00 リラックス ストレッチ 掛川万紀子				19:00	
30	20:15~21:00 KICK OUT 堀籠亜紀				20:15~21:15 ボディ コンバット 掛川万紀子			20:25~21:25 ヨガ60 掛川万紀子			20:15~21:00 KICK OUT 堀籠亜紀	開催日 -1/24 -1/31 -2/14 -2/21	20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子								20:00		
30																						21:00	
30																						22:00	

### 感染症対策について

- ◆3階スポーツゾーンでのマスク着用は、お客様ご自身の判断となります。
- ◆インストラクター、スタッフはマスクを着用する場合がございます。
- ◆引き続き、基本的な感染対策にご協力お願い致します。

自立した日常生活をより快適に過ごせるよう健康づくり、介護予防を目的として道具なしで「筋肉を貯める」筋力トレーニングです。

### スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆インストラクターの都合により、プログラムが休講・変更になる場合がございます。その際はゆうふる公式アプリ、館内掲示版でご案内させていただきます。
- ◆このマーク内の数字は人数制限のあるレッスンとなります。レッスン開始10分前にスタジオ入口にて整理券を配布致します。定員になり次第締め切らせて頂きます。ご了承下さい。