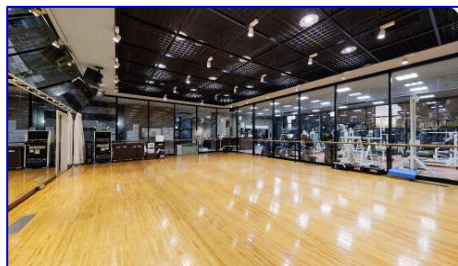


★スタジオクラス★ タイムスケジュール



利用料	1クラス1回1,000円(税込) (利用当日現金支払い)
内容	・下記いずれかのスタジオクラスを、1クラス1回1,000円(税込)でご利用できます。 ・クラス利用当日は、マシンも利用できます。

参加者募集中！

2026年4月～

曜日	時間	インストラクター	プログラム	レベル	クラス内容・特徴
月	19:30～20:15 (45分)	草加	入門エアロ (第1・3週)	初心者～	運動経験のない方でも気楽に参加できます。正しい姿勢で身体を気持ちよく動かしてみませんか？
火	19:15～20:15 (60分)	時光	ベーシックヨガ	初心者～	呼吸をていねいに行い全身を動かすヨガの入門です。心と体のバランスを整えます。
水	19:30～20:15 (45分)	和気	パワー＆ブレス	初心者～	呼吸と動作を丁寧に整えながら、全身をしなやかに鍛えるクラスです。
木	【休館日】木曜日はお休みです。リフレッシュしてまた明日！				
金	18:30～19:30 (60分)	時光	オリジナルヨガ	初級～ 中級者	インストラクターオリジナルのヨガレッスンです。お楽しみください。
土	10:45～11:30 (45分)	草加	らくらく脂肪燃焼	初心～ 初級者	簡単な動きでしっかり大きな筋肉を使った、脂肪燃焼を目的とするクラスです。
	12:10～13:10 (60分)	橋本	オリジナルヨガ	初級～ 中級者	インストラクターオリジナルのヨガレッスンです。お楽しみください。
	13:45～14:30 (45分)	安達	入門エアロ	初心者～	運動経験のない方でも気楽に参加できます。正しい姿勢で身体を気持ちよく動かしてみませんか？
	15:10～16:00 (50分)	宮本	ピラティス	初心者～	インナーマッスルにフォーカスを当てたエクササイズです。姿勢改善など美しい身体を目指します。
	17:15～18:00 (45分)	井本	らくらく脂肪燃焼 (第2・4・5週)	初心者～	簡単な動きでしっかり大きな筋肉を使った、脂肪燃焼を目的とするクラスです。
日	11:00～11:45 (45分)	松浦	らくらく脂肪燃焼	初心～ 初級者	簡単な動きでしっかり大きな筋肉を使った、脂肪燃焼を目的とするクラスです。
	12:00～12:50 (50分)	松浦	ボディーメイキング エクササイズ	初心者～	ジャンルにとらわれずに、色々な角度から自らで1つ1つの動きを確認しながら丁寧に動かし、確実に効果を狙っていくクラスです。

フィットネススペースオルガ