

5Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2026年1月~

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ20 伊藤 10:20~10:40	おはようヨガ 渡部 10:15~11:15	スローエアロビック® 週替わり 10:20~10:50	バレトン® 伊藤 10:20~10:50			
11:00	定員:40名					カルチャー スクール会員 専用講座	
11:30	気軽に★ エンジョイエアロ45 伊藤 10:55~11:40	定員:43名		やさしいエアロ45 鴨田 11:05~11:50	ダンスベーシック 塩野 10:50~11:50		
12:00		脂肪燃焼60 東海林 11:30~12:30	ピラティス エントリークラス 伊藤 12:00~12:45	ストレッチ30 鴨田 12:00~12:30	カルチャー会員 専用講座	ZUMBA® 太田(典) 11:45~12:30	祝
12:30	やさしいラテン 山口 12:00~12:45		定員:38名	定員:38名	ポール ストレッチ 鈴木		日
13:00				初心者ピラティス 斎藤 13:30~14:00	月2回レッスン 12:30~13:00 定員:25名	ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00~13:45	プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。
13:30	カルチャー スクール会員 専用講座	ZUMBA GOLD® 太田(典) 13:00~13:45		定員:38名	エンジョイエアロ60 鴨田 14:00~15:00	定員:38名	
14:00							
14:30							
15:00	STEPベーシック 櫻井 14:30~15:30	Light:Aerobic 佐藤(玲) 14:30~15:15	ZUMBA® 太田(典) 14:30~15:30			脂肪燃焼60 山口 14:00~15:00 シャドーボクシング トップロードスタッフ	
15:30							
16:00	定員:22名			腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30~16:15	ZUMBA® 菅野 15:30~16:15		
16:30	健美操 櫻井 15:50~16:35		骨盤 コンディショニング 法身 15:45~16:45	定員:38名		週替わりレッスン トップロード インストラクター 16:30~17:15 (~17:30)	
17:00	定員:38名	ボディシェイプ 安孫子 16:30~17:30	定員:38名				
17:30		定員:20名					
18:00	リフレッシュヨガ 法身 17:45~18:45		ピラティス 安孫子 18:00~18:45		週替わり筋トレ トップロードスタッフ 18:00~18:45		
18:30			定員:38名	ラテンエアロ 山口 18:10~19:10	定員:38名		
19:00	定員:38名						
19:30		ZUMBA® 太田(典) 19:00~20:00	脂肪燃焼60 鴨田 19:05~20:05				
20:00				リラクゼーションヨガ 渡部 19:30~20:15			
20:30		シャドーボクシング 遠山 20:20~20:50		定員:38名			
21:00							

6Fスタジオレッスンタイムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	祝
6F スタジオ	《フロント予約制》 定員10名 男の運動教室 鴨田 12:45~13:30	《フロント予約制》 定員12名 ポールヨガ イヨニコガ 櫻井 12:15~13:00	《フロント予約制》 定員17名 健幸姿勢エクササイズ 鴨田 12:15~13:00				

※入室はレッスン開始の15分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始10分以降の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さい。

※★のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。

