

# スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンスむそた

2025年10月～

|       | 月曜<br>メインスタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火曜<br>メインスタジオ                                                 | 水曜<br>メインスタジオ                      | 金曜<br>メインスタジオ                      | 土曜<br>メインスタジオ                     | 日曜<br>メインスタジオ                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| 10:00 | 10:00～10:45<br>癒しのヨーガ<br>吉野 美栄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10:00～10:30<br>エアロZERO 根来 紀子                                  | 9:40～10:05<br>アドヴァンス・ストレッチ         | 9:45～10:10<br>アドヴァンス・ストレッチ         | 9:45～10:15<br>たのしい朝活エクササイズ 辻 須美代  | 10:00～10:45<br>ベーシックヨガ<br>中川 由香里       |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>ビギナーエアロ 宇佐美 まり子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10:40～11:10<br>ビギナーステップ 根来 紀子                                 | 10:10～10:40<br>太極拳入門 谷口 のり子        | 10:20～11:05<br>やさしいピラティス<br>兼次 富美子 | 10:25～11:10<br>リラクサアロマヨガ<br>辻 須美代 | 11:00～11:30<br>ビギナーステップ 宇佐美 まり子        |
| 12:00 | 11:45～12:30<br>エアロマニア<br>宇佐美 まり子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11:25～11:55<br>ヨガ&ストレッチポール 井田 真美                              | 11:30～12:15<br>フラダンス(中級)<br>森永 ひとみ | 11:15～12:00<br>ZUMBA<br>兼次 富美子     |                                   | 11:40～12:25<br>ベーシックエアロ<br>宇佐美 まり子     |
| 13:00 | 12:45～13:30<br>フラダンス(初心級)<br>森永 ひとみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12:10～12:55<br>リラクセーションヨガ<br>井田 真美                            |                                    | 12:15～13:00<br>リラクセーションヨガ<br>井田 真美 |                                   | 12:35～13:05<br>引き締めトレーニング<br>宇佐美 まり子   |
| 14:00 | 13:40～14:25<br>フラダンス(中級)<br>森永 ひとみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                    |                                    |                                   | 13:20～14:05<br>ボディアタック45(月2回)<br>殿最 裕太 |
| 15:00 | <div>予約制について</div> <div>下記に記載のレッスンのみ予約制となります。</div> <div><div><div><input type="checkbox"/>ビギナーステップ(火曜日)10:25～10:55 定員18名<br/>9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</div><div><input type="checkbox"/>ヨガ&amp;ストレッチポール(火曜日)11:25～11:55 定員19名<br/>9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</div><div><input type="checkbox"/>ボディパンプ30+テクニク(火曜日)20:15～21:00 定員12名<br/>18:00から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</div><div><input type="checkbox"/>初級ステップ(水曜日)19:15～19:45 定員18名<br/>18:00から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</div><div><input type="checkbox"/>ビギナーステップ(日曜日)11:00～11:30 定員18名<br/>9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</div></div><div>※予約券がない場合は、受講することができません</div></div> |                                                               |                                    |                                    |                                   |                                        |
| 16:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                    |                                    |                                   |                                        |
| 17:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                    |                                    |                                   |                                        |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                    |                                    | 17:30～18:10<br>美筋シェイプ<br>宇佐美 まり子  |                                        |
| 19:00 | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>室川 佐代子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19:00～19:25<br>アドヴァンス・ストレッチ<br>19:35～20:05<br>ボディコンバット30 林 駿佑 | 19:15～19:45<br>初級ステップ 宇佐美 まり子      | 19:15～20:00<br>ヨガ&ピラティス<br>室川 佐代子  | 18:20～19:05<br>ミドルエアロ<br>宇佐美 まり子  |                                        |
| 20:00 | 20:15～21:00<br>ベーシックヨガ<br>渡邊 裕美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>変更</div> 20:15～21:00<br>ボディパンプ30+テクニク<br>林 駿佑            | 20:00～20:45<br>ピラティス<br>兼次 富美子     | 20:15～20:45<br>ボディコンバット30<br>林 駿佑  |                                   |                                        |
| 21:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                    |                                    |                                   |                                        |
| 22:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                    |                                    |                                   |                                        |

※ボディアタック45はスケジュールの都合により  
月1回の実施となる場合がございます。  
開催日程につきましてはアプリ配信及び  
スタジオ掲示板にて掲示致します。

**変更** 時間 or 内容 or 担当IR  
変更プログラムになります。

**NEW** 新規プログラムになります。

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた  
TEL 073-462-0610



アドヴァンスむそた

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。