

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

2026年4月～

	月曜 メインスタジオ	火曜 メインスタジオ	水曜 メインスタジオ	金曜 メインスタジオ	土曜 メインスタジオ	日曜 メインスタジオ
10:00	10:00～10:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	9:40～10:05 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:15 たのしい朝活エクササイズ 辻 須美代	10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里
11:00	11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	変更 10:45～11:15 ビギナーステップ 根来 紀子 (定員 18名)	10:10～10:40 太極拳入門 谷口 のり子	10:20～11:05 やさしいピラティス 兼次 富美子	10:25～11:10 リラクセーションヨガ 辻 須美代	11:00～11:30 (定員 18名) ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00	11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	変更 11:30～12:00 ヨガ&ストレッチポール 井田 真美 (定員 19名)	10:50～11:20 太極拳 谷口 のり子	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子		11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00	12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	変更 12:15～13:00 リラクセーションヨガ 井田 真美	11:30～12:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	12:15～13:00 リラクセーションヨガ 井田 真美		12:35～13:05 引き締めトレーニング 宇佐美 まり子
14:00	13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ					

予約制について

下記に記載のレッスンのみ予約制となります。

- ビギナーステップ(火曜日)10:25～10:55 定員18名
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。
- ヨガ&ストレッチポール(火曜日)11:25～11:55 定員19名
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。
- ボディパンプ30+テクニク(火曜日)20:15～21:00 定員12名
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。
- 初級ステップ(水曜日)19:15～19:45 定員18名
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。
- ビギナーステップ(日曜日)11:00～11:30 定員18名
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。

安全の為、レッスン開始5分以降の入室はお断りさせていただきます

※予約券がない場合は、受講することができません

19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	19:00～19:25 アドヴァンス・ストレッチ	19:15～19:45 (定員 18名) 初級ステップ 宇佐美 まり子	変更 19:15～20:00 パワーヨガ 室川 佐代子	17:30～18:10 美筋シェイプ 宇佐美 まり子	変更 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	19:35～20:05 ボディコンバット30 林 駿佑	20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子	20:15～20:45 ボディコンバット30 林 駿佑	18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	NEW 新規プログラムになります。
21:00		20:15～21:00 (定員 12名) ボディパンプ30+テクニク 林 駿佑				

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。