

# 2026年4月 [第3スタジオ&スタップレッスン] スケジュール

| 日                 | 月         | 火   | 水   | 木   | 金  | 土                            |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|------------------------------|
|                   |           | 第3スタジオ 定員14名  | 1 第3スタジオ 定員14名  | 2 第3スタジオ 定員14名  | 3 第3スタジオ 定員14名                               | 4 第3スタジオ 定員14名               |
|                   |           |   | 12:20~12:40 (村山) ☺<br>ウェーブストレッチ(10名)<br>13:20~13:50 (吉田葵) ☺<br>みんなで貯筋トレ   | 12:35~13:20 (大竹)<br>リ・ボディストレッチ<br>13:40~14:30 (じゅり)<br>ベリーダンス |  | 14:40~15:10 (飯島花音)<br>トップライド |
| <b>5</b>          | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b>                                    | <b>11</b>                    |
| 19:30<br>スタジオ予約公開 | 休館日       | 11:50~12:10 (近藤) ☺<br>ストレッチポール(10名)<br>19:30~20:00 (西岡)<br>トップライド | 11:20~11:50 (利根川) 📖<br>元気はじめ隊!!<br>[web予約不要新入会限定レッスン]<br>12:20~12:40 (星野) ☺<br>青竹体操<br>13:20~13:50 (吉田葵) ☺<br>みんなで貯筋トレ        | 12:35~13:20 (大竹)<br>リ・ボディストレッチ<br>13:40~14:30 (じゅり)<br>ベリーダンス |  | 14:40~15:10 (飯島花音)<br>トップライド |
| <b>12</b>         | <b>13</b> | <b>14</b>   | <b>15</b>   | <b>16</b>   | <b>17</b>                                    | <b>18</b>                    |
| 19:30<br>スタジオ予約公開 | 休館日       | 11:50~12:10 (寺井) ☺<br>かんたんサーキット<br>19:30~20:00 (西岡)<br>トップライド     | 11:20~11:50 (利根川) 📖<br>元気はじめ隊!!<br>[web予約不要新入会限定レッスン]<br>12:20~12:40 (村山) ☺<br>バランスボール(8名)<br>13:20~13:50 (吉田葵) ☺<br>みんなで貯筋トレ | 12:35~13:20 (大竹)<br>リ・ボディストレッチ<br>13:40~14:30 (じゅり)<br>ベリーダンス |  | 14:40~15:10 (飯島花音)<br>トップライド |
| <b>19</b>         | <b>20</b> | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>                                    | <b>25</b>                    |
| 19:30<br>スタジオ予約公開 | 休館日       | 11:50~12:10 (村山) ☺<br>背すじピン!<br>19:30~20:00 (西岡)<br>トップライド        | 12:20~12:40 (星野) ☺<br>青竹体操<br>13:20~13:50 (吉田葵) ☺<br>みんなで貯筋トレ   | 12:35~13:20 (大竹)<br>リ・ボディストレッチ<br>13:40~14:30 (じゅり)<br>ベリーダンス |  | 14:40~15:10 (飯島花音)<br>トップライド |
| <b>26</b>         | <b>27</b> | <b>28</b>   | <b>29</b>   | <b>30</b>   | ※火曜日スタップレッスンの時間・みんなで貯筋トレ<br>のスケジュールが変わっています。 |                              |
| 19:30<br>スタジオ予約公開 | 休館日       | 11:50~12:10 (近藤) ☺<br>ストレッチポール(10名)<br>19:30~20:00 (西岡)<br>トップライド | 12:20~12:40 (寺井) ☺<br>かんたんサーキット<br>13:20~13:50 (吉田葵) ☺<br>みんなで貯筋トレ  | 12:35~13:20 (大竹)<br>リ・ボディストレッチ<br>13:40~14:30 (じゅり)<br>ベリーダンス |  |                              |