

2026年7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
HFの新機能として7月より全国で活躍中の人気IRによるLIVE配信がスタート! ◎毎週 火曜日 10:15~10:45 大阪より生配信 魚原大IR ◎毎週 水曜日 10:15~10:45 都内より生配信 田中咲百合IR 内容はストレッチやトレーニングなど時間帯に合わせたエクササイズを配信予定! 予約なし、どなたでも参加OKのクラスです!お楽しみに!!			12:20~12:40 (寺井) ☺ かんたんサーキット 13:20~13:50 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
5	6	7	8	9	10	11
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 ☺ 全身ストレッチ(田井) LIVE配信10:15~10:45 ポルドブラ (魚原) ☺ 11:50~12:10 (村山) ☺ 背すじぴん! (9名) ☺ 19:30~20:00 (西岡) ☺ フリースタイルライド	11:20~11:50 (利根川) 予約不可 元気はじめ隊!! 📺 12:20~12:40 (星野) ☺ 青竹体操 13:20~13:50 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ ☺	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス	10 スポルテック会場から 生配信 LIVE配信12:00~12:30 ポルドブラ (魚原大) LIVE配信14:00~14:30 ポルドブラ (魚原大) LIVE配信16:00~16:30 ストレッチ (甲斐未奈)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
12	13	14	15	16	17	18
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 ☺ ピラティス入門(後藤) LIVE配信10:15~10:45 ポルドブラ (魚原) ☺ 11:50~12:10 (小山) ☺ 青竹体操 ☺ 19:30~20:00 (西岡) ☺ フリースタイルライド	LIVE配信10:30~11:00 美ボディエクササイズ (田中) ☺ 12:20~12:40 (村山) ☺ ウェーブストレッチ(10名) ☺ 13:20~13:50 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ ☺	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
19	20	21	22	23	24	25
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 ☺ かんたんストレッチ(杉吉) LIVE配信10:15~10:45 ポルドブラ (魚原) ☺ 11:50~12:10 (近藤) ☺ バランスボール(8名) ☺ 19:30~20:00 (西岡) ☺ フリースタイルライド	12:20~12:40 (若田) ☺ かんたんサーキット 13:20~13:50 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ ☺	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
26	27	28	29	30	31	
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 ☺ 背骨ストレッチ(大城戸) LIVE配信10:15~10:45 美BODYエクササイズ (甲斐) ☺ 11:50~12:10 (飯島) ☺ ストレッチボール(11名) ☺ 19:30~20:00 (西岡) ☺ フリースタイルライド	LIVE配信10:30~11:00 美ボディエクササイズ (田中) ☺ 11:20~11:50 (利根川) 予約不可 元気はじめ隊!! 📺 12:20~12:40 (利根川) ☺ ウェーブストレッチ(10名) ☺ 13:20~13:50 (吉田葵) ☺ みんなで貯筋トレ ☺	12:35~13:20 (大竹) リ・ボディストレッチ 13:40~14:30 (じゅり) ベリーダンス		