

2026年9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
		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	5 第3スタジオ 定員14名
		HF(映像)9:15~9:45 膝腰改善EX (北川) 😊 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	LIVE配信10:30~11:00 美ボディエクササイズ (田中) 😊 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	LIVE配信15:00~15:30 ダイエットエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロ (杉吉) HF(映像)20:05~21:07 今夜ぐっすり眠れる経絡ヨガ	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
6	7	8	9	10	11	12
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 体が硬い人のためのストレッチ 😊 LIVE配信10:15~10:45 マットピラティス (甲斐) 😊 11:50~12:10 (山田) オーク体操 😊 19:30~20:00 (西岡) フリースタイルライド	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	LIVE配信15:00~15:30 ダイエットエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロ (魚原) HF(映像)20:05~21:07 体幹フローヨガ (北村)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
13	14	15	16	17	18	19
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 左右を整えるピラティス (魚原) 😊 LIVE配信10:15~10:45 ストレッチ (土井) 😊 11:50~12:10 (岩田) かんたんサーキット 😊 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 (近藤) ストレッチポール(11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	LIVE配信15:00~15:30 ダイエットエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロ (野崎) HF(映像)20:05~21:07 筋膜リリースヨガ (清水)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
20	21	22	23	24	25	26
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 (杉吉) 😊 LIVE配信10:15~10:45 マットピラティス (甲斐) 😊 11:50~12:10 お休みです 😊 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 (小林) 自体重トレーニング 😊 13:20~13:50 みんトレ休みです 😊	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	LIVE配信15:00~15:30 ダイエットエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 体と脳を鍛えるエアロ (北川) HF(映像)20:05~21:07 心やすらぐヨガ (清水)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
27	28	29	30			
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:45 カラダほぐしストレッチ (畑田) 😊 LIVE配信10:15~10:45 ポルドブラ (魚原) 😊 11:50~12:10 (寺井) かんたんサーキット 😊 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 (星野) 青竹体操 😊 13:20~13:50 (吉田葵) みんなで貯筋トレ 😊			