

2026年11月 [第3スタジオ&スタッフレッスン] スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	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	6 第3スタジオ 定員14名	7 第3スタジオ 定員14名
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:40 骨盤・背骨ストレッチ (有田) 😊 11:50~12:10 レッスンありません 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 (山田) オーク体操 😊 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 かんたんエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 機能改善エアロ (田井) HF(映像)20:05~21:07 美姿勢ヨガ (金井)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
8	9	10	11	12	13	14
19:30 スタジオ予約公開	休館日	HF(映像)9:15~9:40 全身ほぐしストレッチ(平良) 😊 LIVE配信10:15~10:45 ポルドブラ (魚原) 😊 11:50~12:10 (近藤) ストレッチポール(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 (岩田) 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	LIVE配信15:00~15:30 かんたんエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロ (杉吉) HF(映像)20:05~21:07 体の軸を整えるヨガ (秋山)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
15	16	17	18	19	20	21
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 ピラティス (甲斐) 😊 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	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 (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 かんたんエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロvol.21 (織田) HF(映像)20:05~21:07 リラックスヨガVol.2 (浅野)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
22	23	24	25	26	27	28
19:30 スタジオ予約公開	休館日 HFライブ配信 イベント開催! 詳細は後日! お楽しみに♪	HF(映像)9:15~9:38 ポールエクササイズ(田中) 😊 LIVE配信10:15~10:45 ストレッチ (土井) 😊 11:50~12:10 (村山) 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 (寺井) かんたんサーキット 😊 13:20~13:50 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 かんたんエアロ (本間) HF(映像)19:15~20:00 初級エアロvol.12 (駒澤) HF(映像)20:05~21:07 コンディショニングヨガ (伊藤)	14:40~15:10 (飯島花音) トップライド
29	30					
19:30 スタジオ予約公開	休館日					