2025年2月スケジュール

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	1日（土）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		3分(7:30-) お日覚め太陽礼拝プラ50
10:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 片岡	
11:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
12:00	ストレッチ 近藤	Queenax 片岡		
13:00	初級 川村		ウエイト 片岡	
14:00	脚疲せ 片岡			
15:00	維持 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 片岡	
16:00	ストレッチ 近藤	Queenax 片岡		
17:00	有酸素 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 片岡	
18:00	維持 川村	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
19:00	ボクシング 片岡	Queenax 川村		
20:00	ストレッチ 川村		ウエイト 片岡	
21:00				

	2日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 片岡	
10:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 片岡	
12:00	背骨コンディ 近藤			
13:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
14:00	脚疲せ 片岡			
15:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
16:00	有酸素 近藤		ウエイト 片岡	
17:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡		
18:00	維持 片岡			
19:00	ボクシング 片岡	機能改善 近藤		
20:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
21:00				

	3日（月）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	定休日			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	4日（火）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤		ウエイト 谷川	3分(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	ストレッチ 近藤	Queenax 谷川		
11:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 川村		ウエイト 片岡	
13:00	初級 片岡	機能改善 近藤		
14:00	ストレッチ 近藤	Queenax 片岡		
15:00	維持 近藤		ウエイト 片岡	
16:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 片岡	
17:00	フリーウエイト 片岡	Queenax 川村		ストレッチ 近藤
18:00	維持 片岡	Queenax 川村		3分(18:00-) 体幹3分45
19:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 川村		ウエイト 片岡	
21:00				

	5日（水）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 新里		ウエイト 五百倉	
10:00	アニマルフロー 五百倉	Queenax 新里	ウエイト 谷川	
11:00	初級 五百倉	ストレッチ 谷川		機能改善 近藤
12:00	初級 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 片岡	
13:00	有酸素 近藤	機能改善 谷川		
14:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 五百倉	
15:00	初級 近藤	機能改善 新里	ウエイト 五百倉	
16:00	背骨コンディ 近藤	Queenax 川村		アニマルフロー 五百倉
17:00	維持 近藤		ウエイト 五百倉	
18:00	維持 新里	Queenax 川村	ウエイト 五百倉	ストレッチ 近藤
19:00	維持 川村	Queenax 近藤		
20:00	ストレッチ 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 谷川	3分(20:00-) 頭から健康30
21:00				

	6日（木）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 片岡	3分(9:30-) 代謝アップ3分45
10:00	維持 谷川	ストレッチ 近藤		
11:00	初級 片岡	Queenax 川村	ウエイト 谷川	機能改善 近藤
12:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
13:00	有酸素 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 片岡	
14:00	初級 谷川	Queenax 片岡	ウエイト 片岡	ストレッチ 近藤
15:00	維持 谷川	機能改善 近藤	ウエイト 片岡	ストレッチ 川村
16:00	ストレッチ 川村	Queenax 近藤	ウエイト 片岡	
17:00	フリーウエイト 片岡	Queenax 川村		ストレッチ 近藤
18:00	維持 近藤		ウエイト 谷川	
19:00	背骨コンディ 近藤	Queenax 川村	ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 谷川	3分(20:00-) 頭から健康30
21:00				

	7日（金）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 川村	Queenax 谷川		3分(8:30-) スロトレ45
10:00	維持 川村		ウエイト 谷川	
11:00	初級 川村		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	ピラティス 小巻	Queenax 川村		
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	ストレッチ 川村
15:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	初級 川村
16:00	ピラティス 小巻	ボクシング 片岡		
17:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡		ウエイト 谷川	
19:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	
21:00				

	8日（土）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 川村			3分(7:30-) お日覚め太陽礼拝プラ50
10:00	ボクシング 片岡	ストレッチ 谷川		
11:00	初級 川村		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
13:00	脚疲せ 川村	ストレッチ 片岡		
14:00	有酸素 川村	背骨コンディ 近藤		
15:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡	ウエイト 谷川	
16:00	有酸素 近藤	機能改善 川村	ウエイト 片岡	
17:00	維持 川村	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
18:00	背骨コンディ 近藤	Queenax 川村		
19:00	ボクシング 片岡	機能改善 近藤		
20:00	ストレッチ 川村		ウエイト 片岡	3分(21:30-) ナイトタイム3分30
21:00				

	9日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
10:00	ボクシング 片岡	ストレッチ 川村		
11:00	初級 川村		ウエイト 片岡	
12:00	ストレッチ 近藤			
13:00	有酸素 川村	脚疲せ 片岡		
14:00	初級 近藤	Queenax 川村	ウエイト 片岡	
15:00	維持 川村	機能改善 近藤	ウエイト 片岡	
16:00	有酸素 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 片岡	
17:00	維持 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
19:00	ボクシング 片岡	機能改善 近藤		
20:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
21:00				

	10日（月）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川		
10:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 谷川	
11:00	初級 近藤		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	機能改善 近藤			
14:00	初級 片岡	ストレッチ 近藤		
15:00	維持 近藤		ウエイト 片岡	
16:00	ボクシング 片岡	Queenax 近藤		
17:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡	ウエイト 谷川	
18:00	維持 片岡	Queenax 谷川		
19:00	ボクシング 谷川		ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	3分(21:00-) お尻シェイプアップ30
21:00				

	11日（火）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川		
10:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 谷川	
11:00	初級 近藤		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	機能改善 近藤			
14:00	初級 片岡	ストレッチ 近藤		
15:00	維持 近藤		ウエイト 片岡	
16:00	ボクシング 片岡	Queenax 近藤		ストレッチ 谷川
17:00	維持 近藤	脚疲せ 片岡	ウエイト 谷川	
18:00	維持 片岡	Queenax 谷川		
19:00	有酸素/ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
21:00				

	12日（水）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川	ウエイト	
10:00	有酸素 谷川	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
11:00	初級 近藤	Queenax 片岡		機能改善 近藤
12:00	ストレッチ 川村			
13:00	初級 川村		ウエイト 片岡	
14:00	有酸素 片岡	Queenax 近藤		ストレッチ 川村
15:00	維持 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 谷川	
16:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 片岡	
17:00	維持 近藤		ウエイト 五百倉	
18:00	維持 新里	Queenax 川村	ウエイト 五百倉	
19:00	維持 川村	Queenax 近藤	ウエイト 谷川	
20:00	ストレッチ 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 谷川	3分(20:00-) 頭から健康30
21:00				

	13日（木）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 新里	ストレッチ 谷川	ウエイト 五百倉	
10:00	アニマルフロー 五百倉	Queenax 新里	ウエイト 谷川	
11:00	初級 五百倉	ストレッチ 谷川		
12:00	初級 近藤	ストレッチ 川村		
13:00	有酸素 川村	機能改善 近藤		
14:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 五百倉	
15:00	初級 近藤	機能改善 新里	ウエイト 五百倉	
16:00	背骨コンディ 近藤	Queenax 川村		アニマルフロー 五百倉
17:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡	ウエイト 谷川	
18:00	維持 新里	Queenax 川村	ウエイト 五百倉	ストレッチ 近藤
19:00	維持 川村	Queenax 近藤	ウエイト 谷川	
20:00	ストレッチ 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 谷川	
21:00				

	14日（金）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 川村	Queenax 谷川		3分(8:30-) スロトレ45
10:00	維持 川村		ウエイト 谷川	
11:00	初級 川村		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	ピラティス 小巻	Queenax 川村		
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	ストレッチ 川村
15:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	初級 川村
16:00	ピラティス 小巻	ボクシング 片岡		
17:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡		ウエイト 谷川	
19:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	
21:00				

	15日（土）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		3分(7:30-) お日覚め太陽礼拝プラ50
10:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 片岡	
11:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
12:00	ストレッチ 川村	Queenax 近藤		
13:00	初級 川村		ウエイト 片岡	
14:00	脚疲せ 片岡	初級 近藤		
15:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
16:00	ストレッチ 近藤	Queenax 片岡		
17:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤	ウエイト 片岡	
19:00	ボクシング 片岡	Queenax 近藤		
20:00	ストレッチ 川村		ウエイト 片岡	3分(21:30-) ナイトタイム3分30
21:00				

	16日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 片岡	
10:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 片岡	
12:00	背骨コンディ 近藤			
13:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
14:00	脚疲せ 片岡	Queenax 近藤		
15:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
16:00	有酸素 近藤		ウエイト 片岡	
17:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
18:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
19:00	ボクシング 片岡	機能改善 近藤		
20:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
21:00				

	17日（月）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川		
10:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 谷川	
11:00	初級 近藤		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	機能改善 近藤			
14:00	初級 片岡	ストレッチ 近藤		
15:00	維持 近藤		ウエイト 片岡	
16:00	ボクシング 片岡	Queenax 近藤		
17:00	維持 近藤	脚疲せ 片岡	ウエイト 谷川	
18:00	維持 片岡	Queenax 谷川		
19:00	ボクシング 谷川		ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	3分(21:30-) ナイトタイム3分30
21:00				

	18日（火）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川		3分(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	有酸素 谷川	ストレッチ 近藤	片岡	
11:00	初級 谷川	有酸素 片岡		機能改善 近藤
12:00	ストレッチ 川村			
13:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
14:00	有酸素 片岡	Queenax 近藤		ストレッチ 川村
15:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡	ウエイト 片岡	
16:00	背骨コンディ 近藤		ウエイト 片岡	
17:00	フリーウエイト 片岡	Queenax 川村		機能改善 近藤
18:00	維持 川村	ストレッチ 片岡		3分(18:00-) 体幹3分45
19:00	有酸素/ストレッチ 近藤	背骨コンディ 片岡	ウエイト 片岡	
20:00	ストレッチ 川村	機能改善 近藤	ウエイト 片岡	
21:00				

	19日（水）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 新里		ウエイト 五百倉	
10:00	アニマルフロー 五百倉	Queenax 新里	ウエイト 谷川	
11:00	初級 五百倉	ストレッチ 谷川		
12:00	初級 近藤	ストレッチ 川村		
13:00	有酸素 川村	機能改善 近藤		
14:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 五百倉	
15:00	初級 近藤	機能改善 新里	ウエイト 五百倉	
16:00	背骨コンディ 近藤	Queenax 川村		アニマルフロー 五百倉
17:00	維持 近藤	ストレッチ 片岡	ウエイト 谷川	
18:00	維持 新里	Queenax 川村	ウエイト 五百倉	ストレッチ 近藤
19:00	維持 川村	Queenax 近藤	ウエイト 谷川	
20:00	ストレッチ 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 谷川	3分(20:00-) 頭から健康30
21:00				

	20日（木）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤		ウエイト 片岡	
10:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
11:00	BLOOP基本 菊池			
12:00				
13:00	BLOOP全身運動 菊池	背骨コンディ 近藤	ウエイト 片岡	有酸素 川村
14:00	運動機能改善(シニア) 菊池(14:15-)	Queenax 川村	ウエイト 片岡	ストレッチ 近藤
15:00	BLOOP基本 菊池	機能改善 近藤	ウエイト 片岡	ストレッチ 川村
16:00	運動機能改善(シニア) 菊池(16:15-)	Queenax 近藤	ウエイト 片岡	アニマルフロー 五百倉
17:00	BLOOP姿勢改善 菊池	フリーウエイト 片岡		ストレッチ 近藤
18:00	維持 川村		ウエイト 谷川	
19:00	BLOOP全身運動 菊池	ストレッチ 川村		
20:00	ストレッチ 川村		ウエイト 谷川	
21:00				

	21日（金）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 川村	Queenax 谷川		3分(8:30-) スロトレ45
10:00	維持 川村		ウエイト 谷川	
11:00	初級 川村		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 片岡			
13:00	ピラティス 小巻	Queenax 川村		
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	ストレッチ 川村
15:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	初級 川村
16:00	ピラティス 小巻	ボクシング 片岡		
17:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡		ウエイト 谷川	
19:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	
21:00				

	22日（土）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 近藤	ストレッチ 谷川		3分(8:30-) モーニング3分30
10:00	ボクシング 谷川	背骨コンディ 近藤		
11:00	初級 川村		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 近藤			
13:00	ピラティス 小巻	Queenax 川村		3分(13:00-) コアトレ30
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	初級 近藤
15:00	ピラティス 小巻		ウエイト 片岡	維持 川村
16:00	ピラティス 小巻	ボクシング 片岡		
17:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡		ウエイト 谷川	
19:00	ボクシング 谷川	Queenax 片岡		
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 片岡	
21:00				

	23日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 川村		ウエイト 片岡	
10:00	ボクシング 片岡	ストレッチ 川村		
11:00	初級 近藤		ウエイト 片岡	
12:00	ストレッチ 近藤			
13:00	有酸素 川村	脚疲せ 片岡		
14:00	初級 近藤	Queenax 川村	ウエイト 片岡	
15:00	維持 川村	機能改善 近藤	ウエイト 片岡	
16:00	有酸素 近藤	ストレッチ 川村	ウエイト 片岡	
17:00	維持 川村	背骨コンディ 近藤	ウエイト 片岡	
18:00	維持 片岡	ストレッチ 近藤		
19:00	ボクシング 片岡	機能改善 近藤		
20:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 片岡	
21:00				