

プログラムスケジュール（フィットネススタジオ）

2025年10月1日～

プログラムスケジュール（体力測定室）

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～10:50 初級エアロ 林部	10:00～10:50 ゆるヨガ 眞鍋	10:00～10:45 はじめてエアロ 菅嶋	10:00～10:45 かんたんエアロ 菅嶋	10:00～10:50 バレトン 高瀬	9:15～10:15 キッズダンス (リトルジュニア合同) Lui	10:00～11:00 バラエティ 週替わりIR
11:00	11:00～12:00 シェイプヨガ 林部	11:00～12:00 リラクゼーションヨガ 眞鍋	11:00～12:00 バランスヨガ 眞鍋	11:00～12:00 バレトン 菅嶋	11:00～12:00 かんたん コアフィット 林部	10:30～11:20 燃やせ！脂肪！ 林部	
12:00						11:30～12:30 月1回プログラム バランスボール 川口	
13:00	12:50～13:50 Nrise 松田	12:20～13:50 太極拳 長谷川	12:50～13:45 のびのび健康体操 伊神	12:50～13:50 Nrise 松田		12:50～13:40 ストレッチヨガ 菅嶋	
14:00		14:00～15:00 フラダンス 澤木	14:00～15:00 隔週プログラム やわらかヨガ 西村	14:00～15:00 うきうきハワイアン 澤木	14:00～15:00 しなやかヨガ 西村	14:00～14:50 たのしくエアロ 菅嶋	14:00～15:00 ナチュラルヨガ 西村
15:00							
16:00						15:30～16:30 月1回プログラム バランスボール 川口	
17:00	16:30～17:30 チアダンス (キンダー) MISAKI	16:30～17:30 キッズバレエ (スワン) 松田	16:30～17:30 キッズバレエ (キンダー) 松田	16:30～17:30 短期キッズダンス (キッズ) MISAKI	16:30～17:30 キッズダンス (リトル) Lui		
18:00	17:30～18:30 チアダンス (キッズ) MISAKI	17:30～18:30 キッズバレエ (レベルアップ) 松田	17:30～18:30 キッズバレエ (スワン) 松田	17:30～18:30 短期キッズダンス (ジュニア) MISAKI	17:30～18:30 キッズダンス (ジュニア) Lui		
19:00	18:40～19:40 チアダンス (ガールズ) MISAKI	18:45～19:45 コアフィット 林部	18:40～19:40 完コビダンス Shun	18:45～19:30 初級ステップ 浅井	19:00～20:00 アドバンス (ダンス) Lui		
20:00	19:40～20:40 チアダンス (レベルアップ) MISAKI			19:45～20:45 SALSATION Jun Jun			
21:00							

通常プログラム・・・どなたでも受講いただけます。

有料プログラム・・・月額支払いのプログラムです。別途申込が必要です。

ウィル主催教室・・・別途申込が必要です。詳しくはウィル大口スポーツクラブのHPをご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30～10:30 健康筋トレ教室 嶋田	9:30～10:30 Active 江口	9:30～10:30 Let's start 江口	9:30～10:30 健康筋トレ教室 嶋田	9:30～10:30 元気アップ 江口		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							