



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

2025年 10月～訂正

	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜			
時 間	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時 間	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時 間
9:00							9:00							9:00
30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00				30
10:00							10:00					Kids レッスンの為、 利用不可 10:00~11:00		10:00
30	ヨガ MIYO 10:15~11:15		ピラティス 上 村 10:15~11:00		ZUMBA MIYO 10:15~11:15		30	ローインパクト 増 田 10:15~11:00		ピラティス 川 口 10:15~11:15				30
11:00							11:00	市通所型サービスC 介護予防講座開講 時間 10:00~12:00						11:00
30	美ユーティーBody wave MIYO 11:30~12:15		DISCO WORLD 清 水 11:15~12:00		ピラティス MIYO 11:30~12:30		30			初めてのHIP HOP KANKAN 11:30~12:30		ハートフル ヨガ 平 岡 11:15~12:15		30
12:00			ハートフル ヨガ 平 岡 12:15~13:00				12:00							12:00
30							30							30
13:00					ローインパクト 羽 田 13:00~13:45		13:00					外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間		13:00
30	カ キ ラ 村 松 13:30~14:30		かんたんエアロ& コンディショニング 本 杉 13:30~14:30				30							30
14:00					ベルビックスストレッチ 羽 田 14:00~14:45		14:00	ピラティス 川 口 13:45~14:45				武 踊 篠 田 13:45~14:45		14:00
30							30							30
15:00							15:00							15:00
30							30	バレエ 入門 井 上 15:30~16:30						30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		17:00			Kids レッスンの為、 利用不可				17:00
30							30	Kids レッスンの為、 利用不可			黒マット スペース 利用不可 17:15~18:15			30
18:00				黒マット スペース 利用不可 18:00~19:00		黒マット スペース 利用不可 18:00~19:00	18:00		黒マット スペース 利用不可 18:00~19:15					18:00
30	16:15~19:20		16:15~19:20		16:15~19:20		30	17:15~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00					※時間変更があるレッスンも ございます。 ご確認をお願い致します。		19:00
30	機能改善 ヨガ 本 杉 19:30~20:30		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間		ピラティス 上 村 19:45~20:30		30	DISCO WORLD 清 水 19:30~20:30		ハーフムーン ヨガ MIWA 19:15~20:15		※ は、初心者の方でも気軽に 参加できるレッスンです。 是非ご参加下さい。		30
20:00							20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00