# 《スタジオ１スケジュール》

DIVA SPORTS CLUB
MIND･BODY･SPIRIT －DIVA WAY－

2026年 11月1日～

| | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | ZUMBA®<br>10:00～11:00<br>谷岡　奈央 | 中級エアロ<br>10:00～11:00<br>岡嵜　悦子 | 引き締めビギナー<br>10:00～11:00<br>谷岡　奈央 | ジャイロキネシス®<br>10:00～11:00<br>滑川　美穂 | Hula<br>10:00～11:00<br>静香<br>ハウオリレイラニ藤井 | ピラティス<br>ビギナー<br>10:00～11:00<br>佐藤　美幸 |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | ペルヴィス®ワーク<br>11:10～12:10<br>岡嵜　悦子 | ピラティス<br>ビギナー<br>11:10～12:10<br>佐藤　美幸 | 初級ステップ<br>11:15～12:00<br>谷岡　奈央 | 韓国エアロ<br>11:10～12:10<br>牧　静佳 | ZUMBA®<br>11:15～12:15<br>太田　佳奈 | 中級エアロ<br>11:15～12:15<br>梨風 |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | ボディメイク<br>サーキットLOW<br>12:20～13:05<br>ひろよん | ラテンエアロ<br>12:20～13:20<br>岩下　洋太 | SALSATION®<br>12:15～13:15<br>caco | バレトン®<br>12:20～13:05<br>Asahi | バレトン®<br>12:30～13:30<br>北村　梓 | ムーブメント<br>トレーニング<br>12：30～13:30<br>YUHEI |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | 背骨<br>コンディショニング<br>13:15～14:15<br>児玉　沢子 | マットピラティス<br>13:35～14:35<br>山田　綾美 | 中級エアロ<br>13:30～14:30<br>林　和樹 | ヴォーカリズム<br>13:15～14:15<br>福嶋　純子 | ペルヴィック<br>エクササイズ<br>13:45～14:45<br>北村　梓 | リフレッシュヨガ<br>13:45～14:45<br>みおこ |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | Hula<br>14:30～15:30<br>静香<br>ハウオリレイラニ藤井 | バレエ<br>14:50～15:50<br>宮城　優 | ラテンエクスプレス<br>コンサルサ®<br>14:45～15:30<br>向山　敬子 | アクティブ＆<br>リラックスヨガ<br>14:30～15:30<br>児玉　沢子 | 中級エアロ<br>15:00～15:45<br>梨風 | 太極舞<br>15:00～15:50<br>瀬川　元弘 |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | ディスコ＆<br>ソウルダンス<br>15:45～16:45<br>松本　真実 | キッズダンス<br>スクール<br>16:.00～17:00 | ストレッチポール<br>ピラティス<br>15:40～16:30<br>向山　敬子 | 背骨メンテナンス<br>15:45～16:45<br>藤村　陽子 | ヨガ・アーサナ<br>16:15～17:15<br>のぶ | ZUMBA®<br>16:00～17:00<br>村田　智裕 |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | 心身をゆるめる<br>リラックスヨガ<br>17:00～18:00<br>磯　愛 | キッズダンス<br>スクール<br>17:10～18:10 | キッズ<br>体育スクール<br>16:45～17:45 | J-POPダンス＆<br>ボーカル<br>エクササイズ<br>17:00～18:00<br>松比良　智子 | ファシアル<br>ストレッチ<br>17:30～18:15<br>石井　博章 | BALLEVO<br>17:15～18:15<br>Chiharu |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | キッズ<br>体育スクール<br>17:45～18:45 | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | Fight & Shape<br>18:30～19:30<br>SENO | |
| 19:00 | 呼吸を深める<br>ゆったり<br>フローヨガ<br>19:00～20:00<br>磯　愛 | | | | | |
| 19:30 | | ZUMBA®<br>19:30～20:30<br>村田　智裕 | リラックス<br>ヨガ<br>19:30～20:30<br>のぶ | SHINE DANCE FITNESS<br>19：30～20：30<br>MINAKO | | 閉館時間 20:00 |
| 20:00 | | | | | | ◆レッスンに関して<br>＊レッスン開始後、５分以上経過してのご参加はできません。<br>＊レッスン開始後の途中退場は安全管理の為、ご遠慮ください。（水分補給は除く）<br>＊参加人数により、入場制限をさせて頂く場合がございます。<br>＊インストラクターが代行となる際は館内ボードでの掲示にてお知らせ致します。急遽代行になる場合がございます。予めご了承ください。<br>＊祝日は特別プログラムとなります。別途ご案内致します。<br>＊タオル等物品を使用しての場所取りはご遠慮下さい。 |
| 20:30 | SHINE DANCE FITNESS<br>20：15～21：15<br>MINAKO | | | | | |
| 21:00 | | Fight & Shape<br>20:45～21:45<br>HAYATO | ウエストシェイプ・<br>ベリーダンス<br>20:45～21:45<br>KADERA | ダンスエアロ<br>20:45～21:45<br>佐藤　末妃 | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| | 閉館時間　２２:３０ | | | | | |

**◆スタジオWEB予約受付は毎月25日より翌月分の予約を開始致します。**

＊当日予約枠に空きがある場合は3Fカウンターにてレッスン開始30分前より受付致します。台帳にお名前を記入の上、時間になりましたらスタジオ1にお集まりください

＊ ◆定員１８名・・・ステップクラス　◆定員23名・・・ファシアルストレッチ、ストレッチポールピラティス、ムーブメントトレーニング

＊ ◆定員２２名・・・ジャイロキネシス　◆定員28名・・・脂肪燃焼クラス(赤)、トレーニングクラス(紫)

※その他のクラスは全て定員３０名とさせて頂きます。

＊ このマークのあるレッスンは、初心者の方でも安心してご参加できるプログラムとなります。

営業時間　月曜日～土曜日　9:30-22:30　　日曜日・祝日　9:30-20:00　　休館日　毎週火曜日、夏期、年末年始