

BLUE EARTH YAIZU STUDIO TIME TABLE

2026.03

月		火		水		木		土		日	
STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	BIKE 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名
	9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由	9:30-10:00 BODYCOMBAT ◎		9:30-10:15 BODYBALANCE ◎	
10:00-10:30 BODYCOMBAT ◎						10:30-11:00 DANCE ◎		10:30-11:15 ピラティス 泉水		10:30-11:15 シェイプダンス 佐藤	
11:00-11:45 ピギナーエアロ 櫻井		11:00-11:45 シンプルエアロ 櫻井		11:00-11:45 BODYBALANCE ◎		11:15-12:00 ヨガ YUKARI		11:30-12:15 BODYPUMP 泉水			
12:00-12:45 ヨガ 櫻井		12:00-12:45 BODYPUMP 泉水		12:15-13:00 BODYSTEP 中野						12:00-12:45 ピラティス YUKARI	
	13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由		13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由		13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由		13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由	12:30-13:15 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員→25名	12:45-13:30 BODYATTACK 泉水	13:00-13:30 BODYPUMP ◎	
13:30-14:15 DANCE ◎		13:15-14:15 BODYBALANCE 泉水		13:30-14:15 ZUMBA MIYUKI		13:45-14:30 レギュラーエアロ 巻田		14:00-15:00 BODYBALANCE 泉水		13:45-14:15 CORE ◎	
14:30-15:15 BODYPUMP ◎		14:30-15:15 BODYCOMBAT 溝口		14:30-15:15 ストレッチヨガ MIYUKI		14:45-15:30 健美操 巻田				14:30-15:15 DANCE ◎	
								15:30-16:15 DANCE ◎		15:30-16:15 BODYCOMBAT ◎	
								16:00-16:30 BODYCOMBAT ◎			
								16:30-17:15 BODYPUMP ◎			
								18:00-18:30 BODYBALANCE ◎			
18:30-19:00 BODYATTACK ◎				18:00-18:30 BODYBALANCE ◎		18:15-18:45 BODYPUMP ◎					
	19:00-19:45 ピラティス YUKARI			18:45-19:15 CORE ◎		19:15-19:45 TAE BO ^{fitness} KEN					
19:30-20:30 BODYCOMBAT AYUKA ※定員→45名				19:30-20:15 ZUMBA マリアン		20:00-20:45 ZUMBA KEN					
20:45-21:30 DANCE AYUKA ※定員→45名		20:15-21:00 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員→25名		20:45-21:45 快眠ヨガ TOMOCO		21:00-21:45 BODYCOMBAT 溝口 ※定員→45名					
	21:15-22:00 ヨガ YUKARI										

◎ → ヴァーチャルレッスン
 → 先月から変更になった箇所

◇スタジオへの入場はレッスン開始 10分前
 ◇整理券配布→レッスン開始 60分前配布
 ※ヴァーチャルレッスン(再生マーク)は除く
 ※配布前の整列はレッスン開始75分前より可能
 ◇インストラクターの体調不良等により、急遽ヴァーチャルレッスンへ変更する場合がございます。
 また各プログラムの整理券配布時の混雑状況により、整理券配布方法を変更する場合がございます。その際は速やかに公式LINEでの配信により皆様にお知らせいたしますので、予めご了承ください。