

ザ・プレミアクラブ - 2025年12月 -

7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > -A-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00								07:00
07:30	07:40(40分)パワーヨガ・尾島	07:40(30分)ファンクショナルトレーニング・佐々木	07:40(30分)CSLive/ピラティス	07:40(40分)*クラブ限定/ファイティングエクササイズ・小倉	07:40(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木			07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00		11:10(20分)バランスボール・石井				10:45(40分)ヨガ・山田		11:00
11:30		11:40(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・牧				11:45(40分)シンプルエアロ・杉川		11:30
12:00					12:10(30分)ストレッチ・佐々木			12:00
12:30	12:15(30分)ピラティス・今野			12:40(40分)健康太極拳・小笠原				12:30
13:00	12:50(30分)Fit Fun・今野		13:00(30分)Fit Fun・今野		13:00(40分)バレエエクササイズ・丸山			13:00
13:30			13:40(30分)ダンスWAVE・石井	13:30(40分)ヨガ・石井				13:30
14:00	14:10(40分)ステップサーキット・岡田[予約]	14:10(30分)ストレッチ・佐々木			14:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・菊田	13:45(30分)シェイプアップ・菊田[予約]		14:00
14:30			14:30(40分)エアロサーキット・杉川	14:40(40分)ピラティス・今野		14:30(30分)リンパフロー・岡田[予約]		14:30
15:00	15:00(40分)ヨガ・野中	15:00(40分)健康体操・小倉						15:00
15:30				15:30(40分)ボディコアバランス・今野[予約]		15:30(40分)ヨガ・佐野		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(40分)バレエエクササイズ・藤田			19:00(40分)ZUMBA(R)・野中			19:00
19:30	19:20(40分)ピラティス・片野		19:20(40分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防・改善	19:20(40分)ステップサーキット・岡田[予約]				19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/Lati Lati			19:50(40分)ヨガ・野中			20:00
20:30	20:20(30分)シェイプアップ・永田[予約]			20:20(30分)Jumping HIIT・石井				20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日