

# ザ・プレミアクラブ - 2026年05月 -

3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6日(水)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)シェイフパンプ・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)ビューティプロジェクト/アームス&バックライン | 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)シェイフパンプ・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    |