ザ・プリミアクラブ － 2026年11月 －

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)は休館日です。
3日(火)、23日(月)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(40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						10:45(40分)ヨガ・山田		10:30
11:00		11:10(20分)バランスボール・石井						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	12:15(30分)ピラティス・今野				12:10(30分)ストレッチ・佐々木			12:00
12:30	12:50(30分)Fit Fun・今野			12:40(40分)健康太極拳・小笠原				12:30
13:00			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		13:45(30分)シェイプバンプ・菊田[予約]		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			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	19:20(20分)CSLive/メディカルド/骨盤底筋群トレーニング	19:20(40分)ステップサーキット・岡田[予約]	19:00(40分)ZUMBA（R）・野中			19:00
19:30	19:20(40分)ピラティス・片野				19:50(40分)ヨガ・野中			19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/Pilates Shape						20:00
20:30	20:20(30分)シェイプバンプ・永田[予約]			20:20(30分)Jumping Hi・石井				20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/20 14:32:17