

STUDIO LINE

2024 10・12 2024 10・12

HS 浜松スポーツセンター
〒435-0043 浜松市中央区宮竹町728-1 TEL:053-460-0100

10月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

11月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

12月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

■営業時間 月~土 9:45~22:00
日 9:45~13:00
祝 9:45~20:00
■休館日 月末2日間 GW・お盆・年末年始
12月29日~1月4日

| | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--------|--|--|---|--------|---|--------------------------------------|---|--------|--------|---|---|---|---|--|--------------------------------------|--------|--------|--------------------------------|--------|----|----|
| | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | 2F-TR1 | 2F-TR2 | 2F-TR3 | 1F-TR4 | | |
| 10 | TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00 | ダンス エアロ (春菜) 10:15-11:00 | リズム ウォーク (林) 10:15-11:00 | | TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00 | オリジナル ステップ (市川) 10:15-11:05 | オリジナル ステップ (小杉) 10:40-11:10 | | | かんたん エアロ (飯島) 10:20-11:05 | ヨーガ (名瀬) 10:15-11:05 | ストレッチ フリー 10:00-11:15 | | バランス (伊藤ひ) 10:30-11:20 | オリジナル エアロ (石黒) 10:30-11:20 | | | TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00 | ダンス エアロ (村松茜) 10:15-11:05 | 健美操 (大石) 10:15-11:05 | | | TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00 | TRX サスペンション (スタッフ) 10:40-11:10 | TRX サスペンション (スタッフ) 10:10-10:30 | TRX サスペンション (スタッフ) 10:10-10:40 | オリジナル エアロ (青山) 10:15-11:15 | ウィークリー (週替わり) 10:15-11:15 | | | ストレッチ フリー 10:00 12:30 | | 10 | |
| 11 | TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40 | ヨーガ (林) 11:15-12:05 | ZUMBA (野村) 11:15-12:00 | | TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40 | ピラティス (小杉) 11:20-12:10 | ピラティス (CHINATSU) 11:25-12:10 | | | かんたん ステップ (飯島) 11:20-11:50 | エアリアルヨガ (松本) 11:25-11:55 | HIPHOP 11:40-12:30 | | パワー ヨガ (高塚) 11:30-12:20 | リズム ウォーク (伊藤ひ) 11:35-12:05 | | | TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40 | オリジナル ステップ (三輪) 11:20-12:05 | かんたん エアロ (飯田) 11:20-12:10 | | | TRX フリー 10:00 12:30 | TRX フリー 10:00 13:30 | TRX フリー 10:00 12:30 | TRX フリー 10:00 12:30 | ※1 シルク エアリアル ウィークリー 11:35-12:20 | ボール・ ストレッチ (青山) 11:30-12:30 | | | 11 | | | |
| 12 | TRX フリー 10:00 13:30 | オリジナル エアロ (高塚) 12:40-13:30 | 太極拳 (藤本) 12:20-13:10 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | TRX フリー 10:00 13:30 | エアリアル ヨガ (松本) 12:25-13:10 | かんたん エアロ (藤垣) 12:45-13:30 | | | ヨーガ (飯島) 12:05-12:55 | エアリアルヨガ (松本) 12:05-12:35 | | | LES MILLS BODYCOMBAT (神戸) 12:35-13:05 | バランス コーディネーション (青木) 12:25-13:15 | | | TRX フリー 10:00 12:30 | エアリアルヨガ (松本) 12:25-12:50 | TRX (スタッフ) 12:25-12:45 | | | TRX フリー 10:00 12:30 | TRX フリー 10:00 12:30 | TRX フリー 10:00 12:30 | TRX フリー 10:00 12:30 | ユニバーサル ヨガアース (小出) 12:50-13:35 | | | 12 | | | | |
| 13 | | かんたん エアロ (竹山) 13:45-14:35 | LES MILLS CORE (神戸) 13:45-14:15 | ストレッチ フリー 10:00 18:30 | | ピラティス (安間) 13:25-14:15 | バランスボール (藤垣) 13:40-14:00 | | | RITMOS RM (村松茜) 13:30-14:15 | リズム ウォーク (飯田) 13:00-13:40 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | | かんたん ステップ (林) 13:20-14:05 | TRX (スタッフ) 13:30-13:50 | | | | かんたん エアロ (名瀬) 13:45-14:35 | 関節 アプローチ (神戸) 13:45-14:30 | | | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | オリジナル エアロ (市川) 13:15-14:05 | | | 13 | | | | |
| 14 | | A-ヨガ (竹山) 14:50-15:40 | TRX サスペンション (スタッフ) 14:35-15:05 | | | ピラティス (石黒) 14:30-15:20 | かんたん エアロ (青山) 15:35-16:25 | | | ローラー ピラティス (飯島) 14:30-15:20 | かんたん エアロ (青山) 15:35-16:25 | ストレッチ フリー 13:00 18:30 | | ストレッチ 棒 (林) 14:20-14:40 | TRX サスペンション (スタッフ) 15:00-15:30 | | | | ヨーガ (森下) 14:45-15:35 | TRX サスペンション (スタッフ) 15:50-16:20 | | | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ピラティス (市川) 14:20-15:10 | | | 14 | | | | |
| 15 | | | TRX サスペンション (スタッフ) 15:45-16:15 | | | | ボール・ ストレッチ (青山) 16:40-17:10 | | | | かんたん エアロ (青山) 15:35-16:25 | | | | ストレッチ 棒 (林) 14:20-14:40 | TRX サスペンション (スタッフ) 15:00-15:30 | | | | TRX サスペンション (スタッフ) 15:50-16:20 | | | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | ストレッチ フリー 10:00 13:30 | シルク サスペンション (原田) 15:30-16:15 | | | 15 | | | | |
| 16 | | | TRX フリー 15:05 18:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 19 | ウェービング ストレッチ (原田) 18:45-19:35 | LES MILLS BODYCOMBAT (三輪) 18:50-19:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | ヨーガ (伊藤ひ) 19:45-20:30 | LES MILLS CORE (神戸) 19:50-20:20 | | | ZUMBA (はづき) 19:30-20:15 | ボール・ ストレッチ棒 (伊藤ひ) 19:15-20:15 | | | | オリジナル ステップ (三輪) 19:45-20:30 | シルク サスペンション (小杉) 19:45-20:15 | | | | LES MILLS BODYPUMP (成宮) 20:00-20:45 | HIPHOP (HIRO) 20:10-20:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | エアリアル ヨガ (伊藤ひ) 20:45-21:30 | LES MILLS BODYPUMP (神戸) 20:35-21:20 | | | オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20 | | | | | エンジョイ ダンス (Ali) 20:45-21:30 | TRX サスペンション (スタッフ) 20:35-21:05 | | | | LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 |

初めての方にお勧めプログラムです。

プログラムへ参加される方へ

- ・レッスン準備が整い次第、入室可能です。
- ・ご自身以外による場所取り、タオルやペットボトル等を使っての場所取りをされないようお願いいたします。
- ・レッスン開始以降の入室はできません。
- ・TRXフリー時間帯にTRXレッスンがございますので、ぜひご参加ください。(レッスン中はTRXフリーをご利用いただけませんので、ご了承ください。)