STUDIO LINE

2025 4▸6

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

2025 4▸6

4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			

5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

6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					

■営業時間 月~土 9:45~22:00
日 9:45~13:00
祝 9:45~18:00

■休館日 月末2日間 GW・お盆・年末年始

月

- 2F-TR1
  - 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） 11:10-11:40
  - TRX フリー 10:00~13:30
- 2F-TR2
  - ダンスエアロ（春菜） 10:15-11:00
  - ヨーガ（林） 11:15-12:05
  - オリジナルエアロ（高塚） 12:40-13:30
  - かんたんエアロ（竹山） 13:45-14:35
  - ヨーガ（竹山） 14:50-15:40
  - ウェーブリングストレッチ（原田） 19:15-19:45
  - ヨーガ（伊藤ひ） 19:55-20:40
  - エアリアルヨガ（伊藤ひ） 20:55-21:40
- 2F-TR3
  - リズムウォーク（林） 10:15-11:00
  - ZUMBA（野村） 11:15-12:00
  - 太極拳（藤本） 12:20-13:10
  - LesMills CORE（神戸） 13:45-14:15
  - TRX サスペンション（スタッフ） 14:35-15:05
  - TRX（スタッフ） 15:15-15:35
  - TRX フリー 15:05~17:00
  - LesMills BODYCOMBAT（三輪） 19:00-19:45
  - LesMills CORE（神戸） 20:00-20:30
  - LesMills BODYPUMP（神戸） 20:45-21:30
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 10:00~14:30
  - 10:00~18:00

火

- 2F-TR1
  - 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） 11:10-11:40
  - TRX（スタッフ） 11:50-12:10
  - TRX フリー 10:00~13:30
- 2F-TR2
  - オリジナルステップ（市川） 10:20-11:10
  - ピラティス（小杉） 11:30-12:20
  - シルク・サスペンション（小杉） 12:35-13:05
  - エアリアルヨガ ビギナー（唯夏子） 13:25-14:10
  - ZUMBA（はづき） 19:30-20:15
  - salsation（はづき） 20:30-21:15
- 2F-TR3
  - エアリアルヨガ ベーシック（Nao） 10:30-11:15
  - salsation（CHINATSU） 11:30-12:15
  - かんたんエアロ（藤垣） 12:45-13:30
  - バランスボール（藤垣） 13:40-14:00
  - ボール・ストレッチ棒（伊藤ひ） 19:15-20:15
  - オリジナルエアロ（横田） 20:30-21:20
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 10:00~14:30
  - 10:00~18:00

水

- 2F-TR1
  - TRX フリー 12:00~13:30
- 2F-TR2
  - かんたんエアロ（飯島） 10:30-11:15
  - かんたんステップ（飯島） 11:25-11:55
  - ヨーガ（飯島） 12:05-12:55
  - RITMOS RM（村松茜） 13:30-14:15
  - ローラーピラティス（石黒） 14:30-15:20
  - LesMills BODYCOMBAT（三輪） 18:45-19:30
  - オリジナルステップ（三輪） 19:45-20:30
  - エンジョイダンス（YUKA） 20:45-21:30
- 2F-TR3
  - ヨーガ（名渕） 10:15-11:05
  - エアリアルヨガ（Nao） 11:25-11:55
  - エアリアルヨガ（Nao） 12:05-12:35
  - リズムウォーク（飯田） 13:00-13:40
  - BODYトレーニング（飯田） 13:50-14:20
  - TRX（スタッフ） 14:40-15:00
  - かんたんエアロ（青山） 15:30-16:20
  - ボール・ストレッチ（青山） 16:30-17:00
  - ピラティス（小杉） 18:40-19:30
  - シルク・サスペンション（小杉） 19:45-20:15
  - TRX（スタッフ） 20:35-21:05
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 10:00-11:15
  - ストレッチ フリー 13:00~18:00
  - HIPHOP（FUJI） 11:40-12:30

木

- 2F-TR1
  - バランス（伊藤ひ） 10:30-11:20
  - パワーヨガ（高塚） 11:30-12:20
  - LesMills BODYCOMBAT（神戸） 12:35-13:05
  - かんたんステップ（林） 13:20-14:05
  - シルク・サスペンション（小杉） 14:20-14:50
  - ピラティス（小杉） 15:00-15:50
  - シルク・サスペンション（小杉） 16:00-16:30
  - salsation（奈実） 19:00-19:45
  - シルクサスペンション（AKI） 20:00-20:45
  - LesMills BODYCOMBAT（成宮） 21:00-21:30
- 2F-TR2
  - エアリアルヨガ 有料（Nao） 10:15-11:15
  - リズムウォーク（伊藤ひ） 11:35-12:05
  - バランスコーディネーション（青木） 12:25-13:15
  - TRX（スタッフ） 13:30-13:50
  - 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 フリー 15:30~17:00
  - TRX フリー 18:00~19:15
  - TRX（スタッフ） 19:15-19:45
  - LesMills BODYPUMP（成宮） 20:00-20:45
  - 関節アプローチ（神戸） 21:00-21:30
- 2F-TR3
  - オリジナルエアロ（石黒） 10:30-11:20
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 11:45-13:00
  - ストレッチ フリー 16:00~18:00
  - HIPHOP（HIRO） 20:10-20:55

金

- 2F-TR1
  - TRX サスペンション（スタッフ） 10:30-11:00
  - TRX フリー 10:00~12:30
- 2F-TR2
  - ダンスエアロ（村松茜） 10:15-11:05
  - オリジナルステップ（三輪） 11:20-12:05
  - エアリアルヨガ（Nao） 12:25-12:50
  - エアリアルヨガ（Nao） 13:00-13:25
  - かんたんエアロ（名渕） 13:45-14:35
- 2F-TR3
  - 健美操（大石） 10:15-11:05
  - かんたんエアロ（飯田） 11:20-12:10
  - TRX（スタッフ） 12:25-12:45
  - LesMills BODYPUMP（神戸） 13:00-13:30
  - 関節アプローチ（神戸） 13:45-14:30
  - ヨーガ（森下） 14:45-15:35
  - TRX サスペンション（スタッフ） 15:45-16:15
  - オリジナルエアロ（石黒） 19:15-20:05
  - ローラーピラティス（石黒） 20:20-21:10
- 1F-TR4
  - ユニバーサルヨガアース（小出） 12:50-13:35
  - ストレッチ フリー 14:00~18:00

土

- 2F-TR1
- 2F-TR2
  - RITMOS RM（古橋） 10:15-11:05
  - オリジナルエアロ（古橋） 11:20-12:10
  - LesMills ウィークリー 12:25-12:55
  - オリジナルエアロ（市川） 13:10-14:00
  - ピラティス（市川） 14:10-15:00
  - シルク サスペンション（原田） 15:15-16:00
- 2F-TR3
  - TRX（スタッフ） 10:10-10:30
  - TRX サスペンション（スタッフ） 10:40-11:10
  - TRX フリー 10:00~13:30
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 12:15~17:00

日

- 2F-TR1
  - オリジナルエアロ（1・2週青山）（3~5週高塚） 10:15-11:15
  - TRX フリー 11:30~12:30
- 2F-TR2
  - ウィークリー（週替わり） 10:15-11:15
  - ※1 シルク・エアリアルウィークリー 11:35-12:20
- 2F-TR3
  - TRX サスペンション（スタッフ） 10:10-10:40
  - TRX サスペンション（スタッフ） 10:45-11:15
  - ボール・ストレッチ（1・2週青山） パワーヨガ（3~5週高塚） 11:30-12:30
- 1F-TR4
  - ストレッチ フリー 10:00~12:30

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にお願いいたします。
- 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。）