

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
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
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				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						
10	TRX サスベンション (スタッフ) 10:30-11:00	ダンス エアロ (春菜)	リズム ウォーク (林)	ストレッチ フリー 10:00 18:00	TRX サスベンション (スタッフ) 10:30-11:00	オリジナル ステップ (市川)	エアリアルヨガ ベーシック (Nao)	ストレッチ フリー 10:00 14:30		かんたん エアロ (飯島)	ヨーガ (名瀬)	フリー ストレッチ 10:00-11:15		バランス (伊藤ひ)	エアリアルヨガ 有料 (Nao)	オリジナル エアロ (石黒)	TRX サスベンション (スタッフ) 10:30-11:00	ダンス エアロ (村松茜)	健美操 (大石)			RITMOS RM (古橋)	TRX (スタッフ) 10:10-10:30	オリジナル エアロ (1・2週青山) (3・5週高塚)	ウィークリー (週替わり)	TRX サスベンション (スタッフ) 10:10-10:40	ストレッチ フリー 10:00 12:30	10:30						
11		TRX サスベンション (スタッフ) 11:10-11:40	ヨーガ (林)			ZUMBA (野村)	TRX サスベンション (スタッフ) 11:15-11:45			ピラティス	sqle (CHINATSU)			かんたん ステップ (飯島)	エアリアルヨガ (Nao)	HIPHOP		パワー ヨガ (高塚)	リズムウォーク (伊藤ひ)			フリー ストレッチ 11:45-13:00	TRX フリー 10:00 12:30	オリジナル ステップ (三輪)	かんたん エアロ (飯田)	オリジナル エアロ (古橋)		TRX フリー 10:00 13:30	TRX サスベンション (スタッフ) 10:40-11:10	オリジナル エアロ (1・2週青山) (3・5週高塚)	TRX サスベンション (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		TRX フリー 10:00 13:30	オリジナル エアロ (高塚)			太極拳 (藤本)	TRX フリー 10:00 13:30			シルクサスベンション (小杉)	かんたん エアロ (藤垣)			エアリアルヨガ ピギナー (唯夏子)	バランスボール (藤垣)	RITMOS RM (村松茜)		リズム ウォーク (飯田)	BODY トレーニング (飯田)				ストレッチ フリー 13:00 18:00	かんたん ステップ (林)	TRX (スタッフ) 13:30-13:50	かんたん エアロ (名瀬)		関節 アプローチ (神戸)	オリジナル エアロ (市川)	ピラティス (市川)	ストレッチ フリー 12:15 17:00	オリジナル エアロ (市川)	TRX サスベンション (スタッフ) 15:15-16:00	12:30
13			かんたん エアロ (竹山)			LES MILLS CORE (神戸)	TRX サスベンション (スタッフ) 14:35-15:05			エアリアルヨガ ピギナー (唯夏子)	バランスボール (藤垣)			ローラー ピラティス (石黒)	かんたん エアロ (青山)	TRX フリー 15:05 17:00		ボール・ ストレッチ (青山)	TRX フリー 15:30 17:00					ストレッチ フリー 16:00 18:00	ピラティス (小杉)	TRX サスベンション (スタッフ) 15:00-15:30		ヨーガ (森下)	TRX サスベンション (スタッフ) 15:45-16:15	ヨーガ (森下)	TRX サスベンション (スタッフ) 15:45-16:15	13:30		
14		ヨーガ (竹山)	TRX サスベンション (スタッフ) 15:15-15:35	TRX フリー 15:05 17:00																										14:30				
15																														15:30				
16																													16:30					
17																													17:30					
18																													18:30					
19																													19:30					
20		ウェープリング ストレッチ (原田)	LES MILLS BODYCOMBAT (三輪)			ZUMBA (はづき)	ボール・ ストレッチ棒 (伊藤ひ)			オリジナル ステップ (三輪)	シルクサスベンション (小杉)			sqle (奈実)	TRX (スタッフ) 19:15-19:45			オリジナル エアロ (石黒)											20:30					
21		ヨーガ (伊藤ひ)	LES MILLS CORE (神戸)			sqle (はづき)	オリジナル エアロ (横田)			エンジョイ ダンス (YUKA)	TRX (スタッフ) 20:35-21:05			LES MILLS BODYCOMBAT (成宮)	関節アプローチ (神戸)			ローラー ピラティス (石黒)											21:30					

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。)

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。)