

STUDIO LINE

2025 7・9
 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 7・9

7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		

8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						

9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) 10:20-11:10	エアリアルヨガ ベーシック (Nao) 10:30-11:15	ストレッチ フリー		かんたん エアロ (飯島) 10:25-11:10	ヨガ (名瀬) 10:10-11:00	ストレッチ フリー		バランス (伊藤ひ) 10:30-11:20	エアリアルヨガ 有料 (Nao) 10:15-11:15	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			RITMOS RM (古橋) 10:15-11:05	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) 10:15-11:15	ウィークリー (週替わり)	TRX サスペンション (スタッフ) 10:10-10:40	ストレッチ フリー		
11	TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40	ヨガ (林) 11:15-12:05	エアリアルヨガ ピキナー (第1・3・5伊藤ひ) シルク・サスペンション (第2・4原田) 11:15-12:00	ZUMBA (野村) 11:15-12:00	TRX サスペンション (スタッフ) 11:15-11:45	ピラティス (小杉) 11:30-12:20	ストレッチ フリー		かんたんステップ (飯島) 11:20-11:50	エアリアル ヨガ (Nao) 11:15-11:55	HIPHOP (FUJI) 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	ストレッチ フリー	TRX フリー 10:00 12:30	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			オリジナル エアロ (古橋) 11:20-12:10	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:40-11:10		TRX フリー 11:30 12:30	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 (1・2週青山) 3-5週高塚) 11:30-12:30	ストレッチ フリー	
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	TRX フリー 10:00 13:30	シルクサスペンション (小杉) 12:35-13:05	ストレッチ フリー		ヨガ (飯島) 12:00-12:50	エアリアル ヨガ (Nao) 12:05-12:45		TRX フリー 12:00 13:30	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	ストレッチ フリー	エアリアルヨガ (Nao) 12:25-12:50	TRX (スタッフ) 12:25-12:45				ユニバーサル ヨガアース (小出) 12:55-13:40	オリジナル エアロ (市川) 13:00-13:50	ストレッチ フリー					ストレッチ フリー	
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		エアリアルヨガ ピキナー (唯夏子) 13:25-14:10	ストレッチ フリー		RITMOS RM (村松茜) 13:30-14:15	BODY トレーニング (飯田) 13:50-14:20	ストレッチ フリー		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) 13:45-14:25	関節 アプローチ (神戸) 13:45-14:30					オリジナル エアロ (市川) 14:00-14:50	ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
14		ヨガ (竹山) 14:45-15:35	TRX サスペンション (スタッフ) 14:35-15:05	ストレッチ フリー		ピラティス (飯島) 14:40-15:00	ストレッチ フリー		ローラー ピラティス (石黒) 14:30-15:20	TRX (スタッフ) 14:40-15:00	ストレッチ フリー		ピラティス (小杉) 15:00-15:50	TRX サスペンション (スタッフ) 15:00-15:30		TRX フリー 15:45-16:15					シルク サスペンション (原田) 15:05-15:50	ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
15		TRX フリー 15:05 17:00		ストレッチ フリー		かんたん エアロ (青山) 15:30-16:20	ストレッチ フリー		ボール・ ストレッチ (青山) 16:30-17:00		ストレッチ フリー		ピラティス (小杉) 16:00-16:30	TRX フリー 15:30 17:00								ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
16				ストレッチ フリー		ピラティス (小杉) 18:30-19:20	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (三輪) 18:45-19:15	TRX フリー 18:00 19:15	ストレッチ フリー		TRX フリー 18:00 19:15									ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
17				ストレッチ フリー		オリジナル ステップ (三輪) 19:30-20:15	ストレッチ フリー		オリジナル ステップ (三輪) 19:30-20:15	シルクサスペンション (小杉) 19:25-19:55	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 19:00-19:45	TRX (スタッフ) 19:15-19:45	オリジナル エアロ (石黒) 19:15-20:05							ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
18				ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	TRX (スタッフ) 20:20-20:50	ストレッチ フリー		シルク サスペンション (AKI) 20:00-20:45	LES MILLS BODYPUMP (成宮) 20:00-20:45	HIPHOP (HIRO) 20:10-20:55							ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
19				ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	TRX (スタッフ) 20:20-20:50	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30	関節 アプローチ (神戸) 21:00-21:30								ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
20				ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	TRX (スタッフ) 20:20-20:50	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30	関節 アプローチ (神戸) 21:00-21:30								ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
21				ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	TRX (スタッフ) 20:20-20:50	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30	関節 アプローチ (神戸) 21:00-21:30								ストレッチ フリー							ストレッチ フリー
21:30				ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	ストレッチ フリー		オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20	TRX (スタッフ) 20:20-20:50	ストレッチ フリー		LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30	関節 アプローチ (神戸) 21:00-21:30								ストレッチ フリー							ストレッチ フリー

 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つ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。)
- ・エアリアルヨガとシルクサスペンションのレッスンは、1日につき1回ずつのみの参加になります。