

STAAART レッスンスケジュール 2026年4月～



変更箇所

有料レッスン

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00			体を整えるストレッチ (藪内) 10:00～10:45				
11:00		担当変更 初級エアロ (織田) 11:00～11:45	やさしい筋トレ (藪内) 11:00～11:45	初中級エアロ (織田) 11:00～11:45	初級エアロ～基礎動作編～ (藤本) 11:15～12:00		
12:00		RITMOS (織田) 12:00～12:30		スキルアップエアロ(織田) 12:00～12:30	担当変更 Sintex® Tone & Reborn (田井) 12:15～13:15		
13:00		初級ステップ (織田) 12:45～13:30			Sintex® Cardio (田井) 13:30～14:15		
14:00		全身ほぐし&ストレッチ(織田) 13:45～14:15					
15:00	ピラティス入門 (茂手木) 14:00～14:45			NEW はじめてステップ (Kaoru) 14:00～14:45			
16:00	内容変更 ヨガ入門 (茂手木) 15:00～15:45			NEW ZUMBA® GOLD (Kaoru) 15:00～15:45			
17:00							
18:00							
19:00	第1・3週目 初中級エアロ(小室) 19:15～20:00	第2・4週目 中上級ステップ(織田) 19:15～20:00	第2・4週目 Sintex® Cardio(田井) 19:30～20:15	第1・3週目のみ	第2・4週目のみ	不定期イベントなど	休館日、及び 不定期イベントなど
20:00	第2・4週目 痛み改善ストレッチ(藪内) 19:15～20:00	1・3・5週目 初中級ステップ(織田) 19:30～20:15	1・3・5週目 初級ステップ(矢野) 19:30～20:15	機能向上トレーニング (角森) 19:30～20:15	初級エアロ(藤本) 19:30～20:15		
21:00	第2・4週目 サーキットトレーニング(藪内) 20:15～21:15	1・3・5週目 初中級エアロ(織田) 20:30～21:15	1・3・5週目 中級エアロ(矢野) 20:30～21:15	一日の終わりのストレッチ (角森) 20:30～21:15	中級ステップ (藤本) 20:30～21:15		
22:00	有料クラス → 第1・3週目 中級エアロ(小室) 20:15～21:15	第2・4週目 中上級エアロ(織田) 20:30～21:15	←有料クラス 第2・4週目 Sintex® Tone & Reborn (田井) 20:30～21:15				

月・木・金の夜は
5週目お休み