

アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2026年1月~3月)

| 月曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 事前登録制 | | 10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生 | | | | 10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生 | | 10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生 | 10:00-10:45 レスミルシェイプス 岡野 知聡 | | 10:00-10:30 レスミルグリット 阿部 雄大 |
| 11:00 | 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生 | | | | 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生 | | | 10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望 | | | | |
| 30 | ¥4,400/6回 | 11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望 | 11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生 | 11:15-12:00 ボディパンプ 45 岡野 知聡 | | | | | | 11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡 | 11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美 | 11:00-12:00 ボディパンプ 白畑 勝也 |
| 12:00 | | | | | 11:45-12:30 レスミルシェイプス 岡野 知聡 | 11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖 | | | | | | |
| 30 | | | | | 12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡 | | | | | | | |
| 13:00 | 12:30-13:15 レスミルシェイプス 岡野 知聡 | | | | | | 12:30-13:15 レスミルピラティス 阿部 雄大 | | 事前登録制 | | 12:15-13:15 ボディステップ 阿部雄大 | |
| 30 | | | 13:00-14:00 やさしい 健康ピラティス 清水先生 | 13:15-14:00 レスミルコア テック+30 | | 12:45-13:15 レスミルトーン SUMI ¥700 | | 13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生 | | | | 12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大 |
| 14:00 | 休 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 園 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:30-19:15 ボディジャム テック+30 SUMI | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野 知聡 | 19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也 | 20:35-21:20 レスミルダンス SUMI | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@250rwjxy
うれしい情報をLINEでお届け!



アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2026年4月~6月)

| | 月曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|-----|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| | | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 | 多目的室1 | 多目的室2/3 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | 10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生 | | | | | | 10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生 | 10:00-10:45 レズミルズシェイプス テック+30 岡野知聡 | | 10:00-11:00 ボディコンバット 阿部 雄大 |
| 11:00 | | 10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生 | 10:30-11:15 ボディパンプ 45 早瀬 聡美 | | | 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生 | | 10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生 | 10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望 | | | | |
| 30 | | | | 11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生 | 11:15-12:00 ボディパンプ 45 早瀬 聡美 | | 11:00-11:30 ボディパンプHEAVY 岡野知聡 ¥700 | | | | 11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡 | 11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美 | 11:15-12:15 ボディステップ 阿部 雄大 |
| 12:00 | | ¥4,400/6回 11:45-12:30 ボディアタック 45 早瀬 聡美 | 11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望 | | | 11:45-12:30 レズミルズシェイプス 岡野 知聡 | 11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖 | 11:30-12:15 レズミルズダンス SUMI | 11:30-12:15 ボディパンプHEAVY 岡野 知聡 | | | | |
| 30 | | | 12:35-13:20 ボディバランス 45 木村 望 | | 12:15-13:00 ボディコンバット 45 早瀬 聡美 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | 13:00-14:00 やさしい 健康ピラティス 清水先生 | | 13:00-14:00 元気クラブ③ 高畑先生 | 12:45-13:15 レズミルズトーン SUMI ¥700 | 12:30-13:15 レズミルズピラティス 岡野 知聡 | 13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生 | | | 12:30-13:30 ボディアタック 阿部 雄大 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 休 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@250rwjxy
うれしい情報をLINEでお届け!



アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

作成:2026
3/10更新

3月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | | | | |

4月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----------|-----|-----|-----------|---------|-----|-----------|
| | | | 1 | 19:00~2 | 3 | ROBOTS 4 |
| ROBOTS 5 | 6 | 7 | ROBOTS 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | ROBOTS 15 | 16 | 17 | ROBOTS 18 |
| ROBOTS 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

来館前にもう一度確認をお願いいたします。