


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														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	30
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					11:00
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	30
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					12:00
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									30
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	13:00
30														30
14:00	休													14:00
30														30
15:00														15:00
30														30
16:00	園													16:00
30														30
17:00														17:00
30														30
18:00	日													18:00
30														30
19:00														19:00
30														30
20:00														20:00
30														30
21:00														21:00
30														30
22:00														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
4/3更新

4月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

<i>sun</i>	<i>mon</i>	<i>tue</i>	<i>wed</i>	<i>thu</i>	<i>fri</i>	<i>sat</i>
			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		

5月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

<i>sun</i>	<i>mon</i>	<i>tue</i>	<i>wed</i>	<i>thu</i>	<i>fri</i>	<i>sat</i>
					1	ROBOTS 2
ROBOTS 3	4	17:00~5	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						

来館前にもう一度
確認をお願いいたします。