

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
4/16更新

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		

5月

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	ROBOTS 2
ROBOTS 3	4	18:00~5	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。



2026 / 4 / 29 (WED) 昭和の日

多目的室1	多目的室2・3	
10:15~11:15	11:15~12:00	
シンプルヨガ 高畑	ボディパンプ 早瀬	
11:30~12:15	12:15~13:00	
LMシェイプス 岡野	ボディコンバット 早瀬	
13:00~14:00	13:15~14:00	
やさしい健康ピラティス 清水	LMコア 白畑	
14:15~15:00		
ボディアタック 白畑		
		
15:15~16:00		
	ボディジャム 木村	
16:15~17:00		
	LMダンス SUMI	



5月G・Wプログラム



5月2日	5月3日	5月4日	5月5日		5月6日	
SAT	SUN	MON	TUE		WED	
全室	全室	全室	多目的1	多目的2.3	多目的1	多目的2.3
 終日休講	 終日休講	10:00~10:45 LMシェイプス 岡野	大会の為 18:00まで 休講		10:00~11:00 シンプルヨガ 高畑	10:00~10:45 ボディパンプ 岡野
		11:00~11:45 ボディコンバット 高橋			11:15~12:15 柔軟性プログラム 青山	11:15~12:00 ボディコンバット 高橋
		12:00~12:45 ボディジャム 木村				12:15~13:00 LMコア 白畑
		13:00~13:45 LMトーン 白畑			13:00~14:00 やさしい健康ピラティス 清水	13:15~14:00 ボディアタック 白畑
		14:00~14:45 ストレングスデベロップメント 白畑			18:30~19:15 ボディジャム SUMI	14:30~15:15 LMダンス SUMI
		15:00~15:45 LMダンス SUMI			19:30~20:15 ボディアタック 岡野	15:30~16:15 ボディジャム 木村
		16:00~16:45 ボディバランス SUMI			20:35~21:20 ボディアタック 白畑	16:30~17:15 ボディバランス 木村