

スタジオ スケジュール 鹿屋

2026年2月～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|
| 10:10~11:10 ピラティス ☆ 白石 | 10:10~10:40 ほぐしタイム☆ 秋元 | 10:10~11:40 YOGA ★ 白星 | 10:10~10:40 はじめての太極拳☆ 下園 | 10:10~11:40 バレエストレッチ ☆ 坂元 | 10:10~10:40 ストレッチポール 竹之内 | |
| 11:20~11:50 リズムエクササイズ☆ 白石 | 10:50~11:50 バレトン☆ ☆ 秋元 | | 10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園 | | 10:50~11:50 コソデ イショニング ストレッチ ☆ 竹之内 | |
| |  | |  | |  | |
| 13:20~13:50 バラエティトレーニング☆ 高橋 | 13:20~13:50 スマイルリズム体操☆ 吉岡 | 13:20~13:50 ストレッチ★ 竹之内 | 13:20~14:50 YOGA ★ 盛永 | 13:20~13:50 青竹ピクス☆ 堂園 | 13:20~14:00 楽しいエアロ&リズムダンス Shin | |
| 14:00~15:00 フラダンス ☆ 小野 | 14:00~15:00 リフレッシュ3B体操 ☆ 吉岡 | 14:00~15:00 リズム体操 ★ 竹之内 | | 14:00~15:00 リズミックエアロEX ★ 園田 | 14:10~15:00 リラクゼーションストレッチ ★ Shin | |
| |  | |  | |  | 星の説明 ☆ ……どなたでも入りやすいクラス ★ ……初心者向けのクラス ★★ ……初心者向けですが少し運動強度が上がるクラス ★★★ ……経験者向けの中強度のクラス ★★☆ ……動きのバリエーションが増え難易度「強」のクラス |
| | 19:00~20:00 フラダンス ☆ 藤山 | 19:00~20:00 リズミックエアロEX ★ 園田 | 19:00~20:00 リラックスヨガ ★ 白星 | 19:00~20:00 はじめてエアロ ★ 竹之内 | | |
| | 20:10~21:10 おまかせエアロ ★★★ 竹之内 | | 20:10~21:10 Hip Hopダンス ★ 園田 | | | |