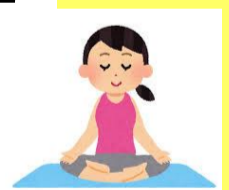


# メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

[2026年4月1日~]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
スタジオ 10:00~10:20 <b>ストレッチ ポール</b> 【ちよ】	スタジオ 10:00~10:20 <b>ストレッチ 体操</b> 【ちよ】	スタジオ 10:00~10:20 <b>開放</b> (ラジオ体操)	スタジオ 10:00~11:00 <b>ポール&amp; ルーシーダットン</b> 【Chika】	スタジオ 10:00~10:20 <b>青竹 ストレッチ</b> 【ちよ】	スタジオ 10:00~10:20 <b>開放</b> (ラジオ体操)
10:30~11:30 <b>スロ-燃焼 エアロ</b> 【ちよ】	10:30~11:30 <b>スロ-燃焼 エアロ</b> 【石川】	10:30~11:00 <b>平泳ぎ</b> 10:50~11:10 <b>クロール</b> 11:10~11:30 <b>ウォーキング</b>	10:30~11:00 <b>背泳ぎ</b> 11:00~11:30 <b>ウォーキング</b>	10:30~10:50 <b>バタフライ</b> 10:50~11:10 <b>背泳ぎ</b> 11:10~11:30 <b>ウォーキング</b>	10:30~11:00 <b>スタイル チョイス</b> 11:00~11:30 <b>ウォーキング</b>
11:40~12:40 <b>フラダンス</b> 【斉藤】	11:40~12:40 <b>健康ヨガ</b> 【酒井】	11:45~12:45 <b>マット ピラティス</b> 【櫻井】	11:10~11:40 <b>エアロ30</b> 【ちよ】 11:50~12:50 <b>フラダンス</b> 【斉藤】	11:45~12:45 <b>ズンバ</b> 【Mami】	11:45~12:45 <b>リフレッシュ ヨガ</b> 【SAYAKA】
13:20~14:20 <b>はじめて ステップ</b> 【ちよ】	13:20~14:00 <b>エアロ40</b> 【竹井】	13:00~13:45 <b>リトモス</b> 【Chika】	13:20~14:20 <b>ステップ</b> 【ちよ】	13:00~14:00 <b>いきいき エアロ</b> 【竹井】	13:00~14:00 <b>わくわく エアロ</b> 【SACHI】
14:30~15:30 <b>ヨガ</b> 【酒井】	14:05~15:05 <b>ダンス エアロ</b> 【竹井】	14:00~14:30 <b>ウォーキング</b> 14:30~15:00 <b>スタイル チョイス</b>	14:00~14:30 <b>ウォーキング</b> 14:30~15:00 <b>スタイル チョイス</b>	14:10~15:10 <b>健康リンパ ストレッチ</b> 【竹内】	14:00~14:30 <b>ウォーキング</b> 14:30~15:00 <b>マスターズ (インターバル)</b> 14:15~15:00 <b>カラダ リセット</b> 【SACHI】
19:15~20:15 <b>ダンス エアロ</b> 【竹井】	19:10~19:55 <b>ストレッチ フロー</b> 【外山】 20:00~21:00 <b>かんたん ヒップホップ</b> 【宇都】	19:15~20:15 <b>シェイプアップ ヨガ</b> 【本部】	19:30~20:15 <b>バランス パンチ</b> 【遠坂】	19:30~20:15 <b>ズンバ</b> 【Chika】	17:30~18:15 <b>リトモス</b> 【Chika】



※最終週のみ  
コンディショニング

