

VISTAR スタジオプログラム

2025年9月

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00								
9:30								
10:00								
10:30		体幹トレーニング 10:30~10:50	ステップ20 10:30~10:50		ヨガ60 (土居) 10:30~11:30		モーニングストレッチ 9:30~9:50	フローピラティス &ストレッチ (嶋本愛) 9:30~10:30
11:00		EARTH(アース) (代表) 10:55~11:30	かんたんストレッチ (代表) 10:55~11:30				NEW! ステップ30 (代表) 10:00~10:30	ウェーブリング 9:30~10:00
11:30								第1・3
12:00								第2・4
12:30								
13:00		ストレッチ(代表) 13:00~13:20						
13:30		健康体操45 (嶋家いぶき) 13:30~14:15	ゆったりヨガ60 (嶋本愛) 13:30~14:30	ステップ20 13:30~13:50	ストレッチ30 (代表) 13:30~14:00	パレトン (MIZUE) 13:30~14:15		
14:00				EARTH(アース) (代表) 13:55~14:25				メガダンスエレメント
14:30		かんたんエアロ45 (善家) 14:30~15:15		簡単ストレッチ (代表) 14:30~15:00	簡単ヨガ45 (土居) 14:10~14:55	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25		14:00~14:15
15:00			ピラティス45 (嶋本愛) 14:40~15:25				メガダンス45 (KEN) 14:30~15:15	
15:30		パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)			(AYA)
16:00		パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)			
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30		ハワイアンフラ (宇都宮千寿子) 19:30~20:30	メガダンスエレメント 20:00~20:15	正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下真一郎) 18:30~20:00	ハワイアンフラ (宇都宮千寿子) 19:30~20:30	UBOUND アンジージャンプは定員14名		
20:00								
20:30			メガダンス45 (AYA) 20:30~21:15	ZUMBA®45 (Yuuki) 20:10~20:55				
21:00		体幹トレーニング 20:40~21:00	ステップ30 (代表) 21:05~21:35		体幹トレーニング 20:40~21:00			
21:30					EARTH(アース) (代表) 21:05~21:35			
22:00								

休館日

KENインストラクターの
メガダンス・アンジージャンプは
9月7日(日)

AYAインストラクターの
エレメント、メガダンスは
9月14日(日)・21日(日)・28日(日)

UBOUND
アンジージャンプは定員14名
前月の10日から事前予約(220円)を
開始します
(レッスン20分前からは無料)

パーソナルストレッチは
予約制(40分 2,200円)