

2026年3月～

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	20日(金)	31日(火)		
10:00					午後 5 時から 営業 いた します			20日(金) 春分の日	31日(火) 最終日		
10:30~11:15	KAZE 鈴木	バランスボール 泉	代謝UPストレッチ 泉	ストレッチポール &ピラティス 鈴木		3/1 BODYJAM YUKARI 3/8 ZUMBA 長塚 3/15 ベリーダンス 菅原 3/22 ジャズダンス 大浦 3/29 ZUMBA 小田					
11:30~12:15	骨盤体操 鈴木	ZUMBA 泉	週代わりレッスン 大浦	BODY PUMP 鈴木			週代わりレッスン 11:30~12:15	BODYJAM 11:30~12:15 YUKARI			
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 3/4 ゆるゆるパレトソールシンセシス 3/11 簡単ジャズダンス 3/18 ゆるゆるパレトソールシンセシス 3/25 簡単ジャズダンス ジム利用できます ※スタッフ不在です 《学校授業 スタジオ使用》 </div>						BODYCOMBAT 12:30~13:15 鈴木	ピラティス 鈴木	BODYCOMBAT 12:30~13:15 鈴木		
14:00							3/7 休講	ZUMBA 13:30~14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30~14:15 鈴木	BODYPUMP 13:30~14:15 鈴木	
15:00							3/7(土) 15時~営業		BODYPUMP60 14:40~15:40 鈴木		
16:00									こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田		10分HIIT(ヒット) トレーニング
17:00	こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田	 	  			こども塾 キッズDANCE 小学4~中学生 16:45~17:35 小田		17:00閉館			
18:00	こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田					こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田	週代わりレッスン 18:30~19:15 YUKARI	19:00閉館			
19:00	BODYCOMBAT 19:00~19:45 鈴木			STEP45 19:00~19:45 小田		ZUMBA 19:00~19:45 小田	エアロ45J 19:00~19:45 小田		3/7 LESMILLSDANCE 3/14 BODYJAM 3/21 LESMILLSDANCE 3/28 LESMILLSDANCE		
20:00	HIPHOP60 20:00~21:00 小田	LESMILLSDANCE 20:00~20:45 YUKARI	BODYJAM 20:00~20:45 YUKARI	BODYCOMBAT 20:00~20:45 鈴木	BODYPUMP 19:45~20:30 鈴木	週代わりレッスン 19:30~20:15	3/7 BODYCOMBAT 鈴木 3/14 ZUMBA 泉 3/21 リセットヨガ 大浦 3/28 ZUMBA 長塚				
21:00			BODYPUMP 21:00~21:45 鈴木	骨盤体操 21:00~21:45 鈴木	週代わりレッスン 20:45~	21:00閉館					
22:00					3/6 BODYCOMBAT 鈴木 3/13 ZUMBA 小田 3/27 BODYJAM60 YUKARI						

未
定

後日
お知らせ
いたします

お知らせ

3月7日(土)

栗原学園行事により駐車場が停められなくなる為15:00~の営業となります。

《最後のご挨拶》

長きにわたり、スポーツプラザ進化塾をご支援いただき心より感謝申し上げます。

2026年3月31日(火) 22:00 の営業をもちまして閉店させていただきます。

みなさまの今後の益々のご健勝をお祈り申し上げます。

レッスンのご案内

エアロビクス系	エアロ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動 W→足腰にやさしい歩行クラス。J→ジャンプ・キックが入った跳躍クラス。
	STEP	ステップ台を使った昇降エクササイズクラス。 ステップ台を使うことでより脂肪を燃焼することができます。 台の高さで強度を調節することができます。
	バレトンソールシンセシス	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ 筋力バランス・心肺機能・柔軟性の向上が期待できます。 裸足で行いますので足裏の感覚を目覚めさせます。
格闘系	BODY COMBAT	音楽、スタジオの一体感を楽しみながら行うシンプルでハイインテンションなエクササイズです。高強度のエアロビクスの動きでより体力をつけたいと思っている方に最適なプログラムです。
ダンス系	ZUMBA	ラテン系を中心とした世界の【音楽】と【ダンス】に フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。 引き締まったボディラインを目指しましょう。
	HIPHOP	ストリートダンス。 ブラックミュージック・R&Bに合わせたダンスクラスです。
	ジャズダンス	簡単な振り付けでダンスの世界を楽しみましょう！
	LES MILLS DANCE	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラムです！
	BODY JAM	ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように覚えやすい振り付けを採用しています。
	ベリーダンス	エジプトの伝統的なダンスです。 フィットネス向けにアレンジされているのでお気軽にご参加ください！
パワー系	BODY PUMP	バーベルを使い、曲に合わせて筋肉を鍛えます。 男性はたくましく、女性はメリハリボディを目指しましょう！
調整系	バランスボール	バランスボールを使って、全身を気持ちよくストレッチします。 マットよりもストレッチ効果があります。開放的な伸びを感じましょう。
	代謝UPストレッチ	ストレッチをして体の代謝を上げていきましょう！！
	ピラティス	コア（体幹）を意識し強くしなやかな体にします。 すべての動きはコア（体幹）から！！ すべての方向からです。
	骨盤体操	骨盤の歪みを解消し正しい位置に戻し、体の痛みや不調を解消します。 腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。
	KAZE	筋膜の走行に沿って考えられた体操です。 アナトミートレインをベースに筋膜の走行に合わせたエクササイズを行うことにより 柔らかくきれいな筋膜を作ることができます。ダイエットにも効果あります！！
	UNIVERSAL YOGA EARTH	自然の音と共に簡単なヨガや瞑想で心と体を休めましょう。 初めての方も入りやすいレッスンです。
	リセットヨガ	日々の疲れやストレスを心身から「リセット」することを目的としたヨガです。 ゆっくりとした動きと深い呼吸で緊張をほぐし、心身を軽やかにするものです。 初心者でも気軽に取り組めるのが特徴で深いリラックスと活力の回復を促します。

- 都合により担当者が代替、又は休講の場合もございますのであらかじめご了承ください。
- 安全のため、クラス途中の入退室はご遠慮ください
- 持ち込みになる水分は、ペットボトル等フタ付のものをご利用ください。
- ステップ台・バーベル等、道具がなくなり次第定員となるレッスンは入場制限させていただく場合もございますのでご了承ください。