VISTAR スタジオプログラム

2026年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							
						ラジオ体操第1・2・3 9:30～9:45	ウェーブリング 9:30～10:00 ストレッチポール （代　表） 10:00～10:30
10:00						EARTH（アース） （代　表） 9:55～10:25	フローピラティス＆ストレッチ （嶋本　愛） 9:30～10:30
10:30	ピラティス （Yuuki） 10:30～11:00	ウェーブストレッチ （代　表） 10:30～11:00	ヨガ60 （土　居） 10:30～11:30		ストレッチポール 10:30～10:50 （代　表）	ステップ30 （代　表） 10:35～11:05	11/1　11/8 11/22　11/15
11:00	マット体操 （Yuuki） 11:05～11:30	体幹トレーニング20 11:10～11:30 （代　表）			アンジージャンプ30 （代　表） 11:00～11:30	少人数 筋コンディショニング 11:15～11:45 （有料・予約制）	
11:30	フェイスタオルをご持参ください！						
12:00							
12:30							
13:00							
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	EARTH（アース） （代　表） 13:30～14:15		簡単ヨガ45 （土　居） 13:30～14:15	バレトン （MIZUE） 13:30～14:15	メガダンスエレメント 14:00～14:15
14:00			体幹トレーニング20 14:25～14:45 （代　表）		NEW メガダンス45 （AYA） 14:30～15:15	ZUMBA®45 ＆ストレッチ （MIZUE） 14:25～15:25	メガダンス45 14:30～15:15 （KEN）　（AYA）
14:30	かんたんエアロ45 （善　家） 14:30～15:15	ピラティス45 （嶋本　愛） 14:40～15:25	少人数 筋コンディショニング 15:00～15:30 （有料・予約制）	休			
15:00							
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）			少人数 筋コンディショニング 15:30～16:00 （有料・予約制）		アンジージャンプ45 （KEN） 15:30～16:15 （月2回）
16:00				館			
16:30							
17:00							
17:30				日			
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 19:30～19:45			ハワイアンフラ （宇都宮　千寿子） 19:30～20:30		
20:00		メガダンス45 （AYA） 20:00～20:45					
20:30	体幹トレーニング 20:40～21:00 （代　表）		アンジージャンプ45 （代　表） 20:40～21:25		体幹トレーニング 20:40～21:00 （代　表）		
21:00		少人数 筋コンディショニング 21:00～21:30 （有料・予約制）			EARTH（アース） （代　表） 21:10～21:40		
21:30	ステップ30 （代　表） 21:10～21:40						
22:00							

KENインストラクターのメガダンス・アンジージャンプは
11月8日

AYAインストラクターのエレメント、メガダンスは
11月1日・15日・22日

アンジージャンプは定員14名
前月のプログラム発表後から
先行予約受付開始！
（1回　220円）
予約後のキャンセル返金はできません。
（当日レッスン20分前からは先着で無料となります。）

少人数
筋コンディショニング
前月のプログラム発表後から
予約制（30分　1人　550円）
前日までの予約に限ります
1 レッスン　3名様まで

パーソナルストレッチは
予約制（40分　2,200円）