VISTAR スタジオプログラム

2026年12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						ラジオ体操第1・2・3 9:30~9:45 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 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 12/6 12/13 12/20 12/27
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) アンジージャンプ30 (代 表) 11:00~11:30	ステップ30 (代 表) 10:35~11:05	
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)				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		
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	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)
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	ステップ30 (代 表) 21:10~21:40	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							
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
12月27日

AYAインストラクターの
エレメント、メガダンスは
12月6日・13日・20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)