

アダストリアみとアリーナ スタジオプログラム (2026年1月~3月)

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	
10:00														10:00
30				10:00-11:00 シンプルヨガ 高畑先生				10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生		10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生	10:00-10:45 レスミルシェイプス 岡野 知聡		10:00-10:30 レスミルグリット 阿部 雄大	30
11:00		10:30-11:30 元気クラブ① 清水先生				10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生			10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望					11:00
30		¥4,400/6回	11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望	11:15-12:15 柔軟性向上 プログラム 青山先生	11:15-12:00 ボディパンプ 45 岡野 知聡						11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	11:00-12:00 ボディパンプ 白畑 勝也	30
12:00						11:45-12:30 レスミルシェイプス 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖			11:30-12:15 レスミルダンス SUMI				12:00
30		12:30-13:15 レスミルシェイプス 岡野 知聡			12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡						12:15-13:15 ボディステップ 阿部雄大	12:30-13:30 ボディコンバット 阿部 雄大		30
13:00				13:00-14:00 やさしい 健康ピラティス 清水先生			12:45-13:15 レスミルトーン SUMI ¥700		12:30-13:15 レスミルピラティス 阿部 雄大	事前登録制				13:00
30					13:15-14:00 レスミルコア テック+30					13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生		13:30-14:15 ストレングス デベロップメント 阿部雄大	13:45-14:45 ボディアタック 阿部 雄大	
14:00	休									¥4,400/6回				14:00
30						14:15-14:45 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700								30
15:00														15:00
30	園													15:00
16:00														16:00
30														30
17:00	日													17:00
30				チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35										30
18:00														18:00
30														30
19:00			18:30-19:15 ボディジャム テック+30 SUMI			18:30-19:15 レスミルシェイプス 岡野 知聡								19:00
30														30
20:00														20:00
30														30
21:00														21:00
30														30
22:00														22:00

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@250rwjxy
うれしい情報をLINEでお届け!



アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

2月

<i>sun</i>	<i>mon</i>	<i>tue</i>	<i>wed</i>	<i>thu</i>	<i>fri</i>	<i>sat</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

3月

<i>sun</i>	<i>mon</i>	<i>tue</i>	<i>wed</i>	<i>thu</i>	<i>fri</i>	<i>sat</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

⇒ 休講
休館

⇒ プログラム変更
時間変更

作成:2026/2/18更新

来館前にもう一度確認をお願いいたします。