


# 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▶	休 園 日													◀10:00
30		事前登録制		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 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡		10:00-10:30 ｽﾏｲﾙｸﾞﾘｯﾄ 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		11:15-12:15 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▶			11:30-12:15 ボディジャム 45 木村 望			11:45-12:30 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖		11:30-12:15 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI	チアダンススクール (小中高生・成人対象) 12:00-19:30				◀12:00
30														30
13:00▶		12:30-13:15 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡			12:15-13:00 ボディステップ 45 岡野 知聡			12:30-13:15 ｽﾏｲﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 阿部 雄大	事前登録制		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		◀13:00
30				13:00-14:00 やさしい 健康ﾋﾟﾗﾃｨｽ 清水先生	13:15-14:00 ｽﾏｲﾙｺｱ テック+30		12:45-13:15 ｽﾏｲﾙﾄｰﾝ SUMI ¥700		13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生					30
14:00▶		休 園 日					13:30-14:15 ボディバランス 45 SUMI		¥4,400/6回		13:30-14:15 ストレンクス 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
30					14:15-14:45 ボディアタック 30 白畑 勝也 ¥700									30
15:00▶												15:00-15:45 ｽﾏｲﾙｺｱ 45 白畑 勝也		◀15:00
30														30
16:00▶												16:00-17:00 ボディバランス 木村 望		◀16:00
30														30
17:00▶				チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35		チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:35						<div>LINE 公式アカウント</div> <div>友だち募集中</div> <div>@250rwjxy うれしい情報をLINEでお届け!</div> <div></div>		◀17:00
30														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 ｽﾏｲﾙｼｬｲﾌﾟｽ 岡野 知聡		18:30-19:15 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI		18:30-19:15 ｽﾏｲﾙﾄｰﾝ 白畑 勝也					◀19:00
30														30
20:00▶			19:30-20:15 ボディステップ 45 岡野 知聡	19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也		19:30-20:15 ｽﾏｲﾙﾋﾟﾗﾃｨｽ 阿部 雄大		19:30-20:15 ボディアタック 45 阿部 雄大	19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也					◀20:00
30														30
21:00▶			20:35-21:20 ボディアタック 45 白畑 勝也	20:35-21:20 ｽﾏｲﾙﾀﾞﾝｽ SUMI	20:45-21:30 ボディコンバット 45 高橋 愛美	20:30-21:00 ｽﾏｲﾙｸﾞﾘｯﾄ 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディコンバット 45 石川 聖	20:30-21:15 ボディステップ 45 阿部 雄大	20:45-21:30 ボディジャム 45 木村 望	20:30-21:15 ボディコンバット 45 阿部 雄大				◀21:00
30														30
22:00▶														◀22:00

# アダストリアみとアリーナ スタジオカレンダー

## 12月

⇒ 休講  
休館

⇒ プログラム変更  
時間変更

<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			

## 2026年 1月

⇒ 休講  
休館

⇒ プログラム変更  
時間変更

<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

作成:2025/12/11

来館前にもう一度確認をお願いいたします。