

ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2025. 10/1～)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						ジェルキッズ (バランス体操) 9:45～10:45 奥
10:30						
11:00	コンビネーション エアロ 10:30～11:30 山崎	ZUMBA 10:30～11:30 松木	楽ちんJ-POP& ディスコダンス 10:30～11:30 白澤	ダンスエアロ 10:30～11:30 米澤	コンバット 10:30～11:30 中村(太)	
11:30						
12:00						アロマピラティス 11:30～12:30 中村
12:30						
13:00	ヨガ 12:40～13:40 長谷	リラックス&陰ヨガ 12:40～13:40 園田	アロマピラティス 12:40～13:40 中村	フラダンス 12:40～13:40 松木	ヨガ 12:40～13:40 有馬	フラダンス 12:40～13:40 松木
13:30						
14:00	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:00～14:45 松木	ラテンエアロ 14:00～15:00 米澤	ソフトエアロ 14:00～14:45 米澤	リラックスヨガ 14:00～15:00 鷺出	ソフトエアロ 14:00～14:45 米澤	ZUMBA 13:50～14:50 松木
14:30						
15:00						
15:30	メンテナンスエクササイズ 15:00～15:45 溜					ヨガ 15:05～16:05 長谷
16:00					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25～16:25 上山	
16:30						
17:00	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30～17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30～17:30 奥	ジェルキッズ (ヒップホップ初級) 16:30～17:30 井上	英会話レッスン 16:40～17:25 岩重	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30～17:30 上山	
17:30						
18:00	ジェルキッズ (体操選抜クラス) 17:35～18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35～18:35 奥			ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35～18:35 上山	
18:30						
19:00						
19:30	コンバット 19:15～20:00 奥		ダンスエアロ 19:15～20:15 米澤		ラテンエアロ 19:15～20:00 米澤	
20:00		ヨガ 19:30～20:30 長谷		ZUMBA 19:30～20:30 松木		
20:30						
21:00						

☆スタジオレッスンのご利用につきまして☆

- ①レッスン開始後のご入室につきましては、下記の時間をご確認下さい。
 45分・60分レッスン→10分後クローズ
- ②祝日のスタジオレッスンは基本お休みとなります。
- ③特営日のレッスンの実施につきましては、別途ご案内いたします。
- ④マット使用のレッスンにおきましては、消毒は各自にてお願いいたします。(スタジオ内に備え付けてあります)