

ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2026.4/1~)

	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	ソフトエアロ 代謝up! 10:30~11:30 白澤	ZUMBA 10:30~11:30 松本	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			アロマピラティス 12:00~13:00 中村	フラダンス 12:00~13:00 松本		
13:00	ヨガ 12:40~13:40 長谷	リラックスヨガ 12:40~13:40 藤田			ヨガ 12:40~13:40 有馬	フラダンス 12:40~13:40 松本
13:30						
14:00						ZUMBA 13:50~14:50 松本
14:30	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:00~14:45 松本	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 齋出	ソフトエアロ 14:00~14:45 米澤	
15:00						
15:30	メンテナンスエクササイズ 15:00~15:45 溜		マットサイエンス 15:00~15:45 米澤			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	ヨガ 19:15~20:00 長谷	ダンスエアロ 19:15~20:00 米澤	ZUMBA 19:15~20:00 松本	ラテンエアロ 19:15~20:00 米澤	
20:00						
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)