ジェルスポーツクラブ鹿児島　スタジオプログラム　（2026. 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	ソフトエアロ 代謝up！ 10：30～11：30 白澤	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）	
11:00						
11:30						アロマピラティス 11：30～12：30 中村
12:00			アロマピラティス 12：00～13：00 中村	フラダンス 12：00～13：00 松木		
12:30						
13:00	ヨ　ガ 12：40～13：40 長谷	リラックス&陰ヨガ 12：40～13：40 藺田			ヨ　ガ 12：40～13：40 有馬	フラダンス 12：40～13：40 松木
13:30						
14:00						ZUMBA 13：50～14：50 松木
14:30	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 鷲出	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	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	
17:00						
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	週替わりエアロ 19：15～20：00 米澤	ZUMBA 19：15～20：00 松木		
20:00			1・3・5週　ダンスエアロ 2・4週　ラテンエアロ			
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）