

# LESSON TIME SCHEDULE [レッスントイムスケジュール] 2026年 4月

60分前より先着予約配布

βスタジオ夏季使用無

DAISEN & PARTNER  
ダイゼンスポーツクラブ小牧 LUXURY

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:45	機能改善 ストレッチ体操 Easy 板津	やさしい 筋膜ヨガ 茶香炉ヨガ Begin スタッフ		11:15~12:00 スローフロー ヨガ Easy 山木田	10:45~11:30 MEGA DANCE Easy 酒井	10:45~11:30 ピラティス Begin 拓植	10:45
12:00	エアロピクス Begin 板津	よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ		12:15~13:00 ZUMBA Begin Yuki	11:45~12:30 初級 エアロピクス Begin 酒井	11:45~12:30 ZUMBA Easy 拓植	12:00
13:15	オリジナル ヨガ Easy スタッフ	ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ	水曜日	13:15~14:00 STRONG Nation 有酸素&格闘技 Begin Yuki	12:45~13:30 リングリリース & 体幹ゆったりヨガ Begin スタッフ	13:15~14:00 カーディオ ファイトイング 有酸素エクササイズ Begin スタッフ	13:15
			休館日		13:45~14:30 ストレッチ ボールEX. Begin スタッフ		
	14:30~15:15 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング Begin スタッフ	14:30~15:15 脂肪燃焼 エアロ Middle 酒井		14:15~15:00 CIRCLE Mobility コンディショニング Begin Yuki		14:30~15:15 ダンベル エクササイズ Begin スタッフ	14:30
							15:45~16:30 ZUMBA Begin 小西
19:00				19:15~20:00 オリジナル ヨガ Easy 水谷	19:15~20:00 Fight Exercise ボクシング Middle 岡嶋	※19:15~ 第2・4週 のレッスン 19:15~20:00 ZUMBA ※第2第4週 のレッスンです Begin 小西	19:00
	19:15~20:00 ボディメンテ ストレッチボール Begin スタッフ	19:15~20:00 フィールザコア エアロ&筋トレ Begin Begin スタッフ					
20:15	20:15~21:00 よさこい シェイプ リズムエクササイズ Begin スタッフ	20:15~21:00 やさしいフラ フラダンス Begin あやな		20:15~21:00 ZUMBA Easy 岡嶋	20:15~21:00 ZUMBA Easy 岡嶋	20:15~21:00 楽々脂肪燃焼 ウルトラグイエット トランプ リ Begin スタッフ	
		21:15~22:00 メガダンス Easy 大城				※19:15~ 第1・3・5週 のレッスン 19:15~20:00 榎 奏 リラックス& 痛み改善 ※第1・3・5週 の レッスンです 茶香炉ヨガ Begin スタッフ	

## おすすめレッスン



## インフォメーション

- 表示説明  
13:30~14:15  
FIGHT KICK  
キックボクシング  
Middle  
戸田  
レッスン時間  
レッスン名  
内容  
強度  
担当者名
- レベル説明  
Hard 上級者向け  
Middle 中級者向け  
Easy 初級者向け  
Begin 初心者向け
- スタジオレッスン  
開始時間60分前より予約札配布