Studio Lesson Schedule

2025.4.2 web

火

Studio No.1	Studio No.2
9:30 ファットバーン エアロ 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮﨑 10:10
10:30 リトモス 髙野 11:15	10:25 ピラティス 田中 11:10
11:30 骨盤エクササイズ 原田 12:00	11:20 ウォーク＆ストレッチ 内田 11:50
12:10 ファイドウ 山下 12:55	12:05 ヒップホップ 平田 12:55
13:05 調和ヨガ 蔵屋 14:05	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50
14:20 体の不調改善 コンディショニング 磯川 15:05	
15:20 チェア体操 磯川 15:45	
15:55 UBOUND 上四元 16:25	
	17:00 ジュニア ヒップホップ 中原(珠) 5歳～１２歳 18:00
18:15 ダンスミックス 中原(珠) 19:05	18:30 ジムスティック 磯川 18:50
19:20 UBOUND 山下 19:50	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:00
20:05 X55 上四元 20:50	
	21:00 体の不調改善 コンディショニング ホット 山下 22:00

水

Studio No.1	Studio No.2
9:30 エアロ初級 池本 10:15	9:25 朝ヨガ 山田 10:15
10:25 ウォーク＆ストレッチ 内田 変更 10:55	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 11:30
11:05 エンジョイダンス 東 11:50	
12:05 X55 上四元 12:35	12:00 やさしい バレエ 玉川 12:50
12:55 チェア体操 内田 13:20	
13:30 ポルドブラ 原田 14:00	13:10 ジャズ初級 大屋 14:00
14:10 エアロ初心者 山下 14:55	14:10 美姿勢ボディメイク 髙野 14:55
15:05 リトモス 原田 15:55	15:15 気軽に社交ダンス 河野 16:05
	16:45 ジュニア 元気クラブ 松元／変更 磯川 5歳～12歳 17:45
18:15 リトモス 長野 19:15	17:55 変更 K-POPダンス 宮元 小学生 18:55
19:25 ファイドウ 山下 20:10	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 20:10
20:20 エアロ初級 永田 21:05	
21:20 X55 眞邉 21:50	

木

Studio No.1	Studio No.2
9:30 機能改善 トレーニング 宮﨑 10:15	9:30 エアロ初級 磯川 10:15
10:30 らくヨガ 鶯出 11:20	10:25 やさしい フラダンス 川北 11:15
11:40 ベーシックステップ 池本 12:20	
12:35 骨盤エクササイズ 内田 13:00	
13:15 ピラティス 服部 14:15	13:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/磯川 14:30
14:25 リトモス 原田 15:15	
15:30 マッスルシェイプ 眞邉 16:00	15:25 ヒップホップ 高杉 16:25
17:00 チアダンス 砂永 5歳～１２歳 18:00	16:45 ジュニア 新体操 熊川 4歳～12歳 17:45
18:20 股関節改善ワーク 蔵屋 18:50	17:50 ジュニア 新体操 熊川 5歳～15歳 18:50
19:25 コンビネーション エアロ 白石 20:10	19:05 スローヨガ 蔵屋 20:05
20:25 ZUMBA 白石 21:05	
21:15 ヒップホップ 東 22:00	20:50 ホット おやすみヨガ 山田 21:50

Studio Lesson Schedule

2025.4.2 web

金

	Studio No.1	Studio No.2
9:15	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:30	
9:45	エアロ初級 内田 10:35	リンパ コンディショニング 池本 10:35
10:45	ボルドブラ 磯川 11:15	
11:25	敏捷性トレーニング 山下 11:45	バランスボール 池本 12:05
12:00	UBOUND 山下 12:30	リフレッシュヨガ 原田 12:55
12:45	エンジョイダンス 中原 13:15	太極拳 木村 14:00
13:30	ヒップホップ 中原 14:30	ジムスティック 鶴田 14:30
14:40	リラックスヨガ 鶯出 15:40	リズムタップ 木場 15:45
16:50	ジュニア 新体操 熊川 4歳～12歳 17:50	ジュニア ヒップホップ 平田 4歳～12歳 18:15
18:20	UBOUND 山下 19:05	
19:20	マッスルシェイプ 岩元 20:05	ジュニア ヒップホップ 平田 9歳～15歳 20:00
20:20	リトモス 髙野 21:10	夜ヨガ 前田 21:15

土

	Studio No.1	Studio No.2
9:15	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:30	ボルドブラ 前田 9:50
10:00	ファットバーン エアロ 磯川 10:50	エアロ初心者 前田 10:55
11:05	ジムスティック 山下 11:25	リンパトーン ストレッチ 山田 11:50
11:40	UBOUND 山下 12:10	リフレッシュヨガ 前田 12:30
12:25	STEP by STEP 堀 ＜有料レッスン1回 ￥５５０（税込）＞ 13:25	気軽に社交ダンス 河野 13:25
13:40	X55 松元 14:10	ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳～15歳 14:35
14:25	コンビネーション エアロ 白石 15:25	ジュニアバレエ 玉川 小学生～中学生 15:50
15:35	K-POPダンス 宮元 9歳～高校生 16:35	
16:45	ジュニア 元気クラブ 上山/松元 5歳～12歳 17:45	ヒップホップ育成 TERUYA 内田／岩元 １３歳～ 17:00 18:30
18:20	UBOUND 山下 19:05	★TERUYA ヒップホップ（有料） 17：00～18：00 月1回土曜日開催
19:20	ファイドウ 岩元 20:20	★TERUYA ヒップホップスクール 月1回日曜日開催 ①初中級クラス 14：00～（90分） ②初級クラス 16：10～（90分）

日

Studio No.1	Studio No.2

日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。
日曜担当表でご確認下さい。（日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。）

※有料レッスン

①（60分）
Basic House Class
ピフィラティス＜骨盤底筋エクササイズ＞
ヒップホップ（TERUYA）

②（75分）
インナーワーク
バレエ初級クラス
社交ダンス初級クラス

③（90分）
アシュタンガヨガステップアップクラス
ヒップホップ強化クラス

★土曜日のSTEP bySTEPに参加される方は1Fフロントにてご入金をお願いします。

★障害防止のため、レッスン開始から５分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
★レッスンの定員は３Ｆスタジオ６０名/２Ｆスタジオ３５名(UBOUND32名・マッスルシェイプ38名・ジャイロキネシス・チェア体操48名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール27名・ジムスティック27名・ステップ４０名・Ｘ５５35名ホットヨガ２０名）
★ピラティス
第1スタジオ45名・第２スタジオ35名

検索

★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。
★月曜日17:40～19:40ジュニア新体操ステップアップコース（年長～中学生） ＊テニスコート

ERG URBAN WELLNESS CLUB

5月日曜担当

★混雑防止のため18日のリトモスは9：15～受付を開始致します。

5／4

第2スタジオ

- 9：30（15分）モーニングストレッチ　ジムスタッフ
- 10：00（50分）エアロ初級　内田
- 11：05（20分）ボディリセットポール　内田
- 11：40（45分）X55　眞邉
- 12：40（45分）オリジナルエアロ　堀
- 13：40（45分）グライディングディスク　堀
- 14：40（75分）美姿勢ヨガ　中村

- 14：20（60分）＜有料＞Basic HouseClass　木場

5／11

第2スタジオ

- 9：20（15分）モーニングストレッチ　ジムスタッフ
- 10：00（50分）エアロ初級　原田
- 11：05（50分）ストレッチポールピラティス　服部
- 12：10（50分）リトモス　髙野
- 13：15（50分）美姿勢ボディメイク　髙野
- 14：20（50分）骨盤ヨガ　蔵屋
- 15：25（45分）UBOUND　山下
- 16：25（45分）ファイドウ　山下

- 11：30（30分）お楽しみアクア　プール　原田
- 12：10（75分）＜有料＞インナーワーク　蔵屋
- 14：00（75分）＜有料＞社交ダンス初級　河野

5／18

第2スタジオ

- 9：20（15分）モーニングストレッチ　ジムスタッフ
- 10：00（50分）エアロ初級　髙野
- 11：05（45分）X55　上四元
- 12：05（50分）美姿勢ボディメイク　髙野
- 13：10（50分）シェイプアップエアロ　永田
- 14：15（50分）リトモス　原田
- 15：20（45分）UBOUND　福枝
- 16：20（50分）リラックスヨガ　中村

- 11：30（30分）お楽しみアクア　プール　永田
- 12：10（75分）＜有料＞バレエ初級　玉川
- 14：00（90分）ヒップホップスクール初中級クラス　TERUYA
- 16：10（90分）ヒップホップスクール初級クラス　TERUYA

5／25

第2スタジオ

- 9：20（15分）モーニングストレッチ　ジムスタッフ
- 10：00（50分）エアロ初級　原田
- 11：05（50分）ピラティス　服部
- 12：10（50分）リトモス　原田
- 13：15（50分）ヒップホップ　東
- 14：20（50分）リリースヨガ（リング使用）蔵屋
- 15：25（45分）X55　上四元
- 16：25（45分）UBOUND　上四元

- 11：30（30分）お楽しみアクア　プール　上四元
- 12：15（60分）＜有料＞ピフィラティス　服部　中2Fスタジオ
- 12：10（90分）＜有料＞アシュタンガヨガステップアップ　蔵屋

各種体験・入会予約は下記からチェック！

https://site.locaop.jp/Q2aOm?_src=hp

https://site.locaop.jp/7yTAJ?_src=hp

https://erg-sports.co.jp/pdf/trial.pdf

https://erg-sports.co.jp/entry/web_entry.php