

※スタジオレッスン開始10分前までに入館を願います。(10分前を過ぎた場合にはキャンセル扱いとなります。)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		曾根田 ヨガ 簡単エクササイズ 9:15～9:45	星野 ヨガ 9:00～10:00 (7:30～)	NEW 梅津 簡単エクササイズ 9:15～9:45	岩村 簡単エクササイズ 9:15～9:45		
10:00	★ 山口 かんたんエアロ 10:45～11:35 (9:15～)	★ 平瀬 肩腰すっきり 10:00～10:50 (8:30～)	★ 星野 ボディメイクエアロ 10:15～11:00 (8:45～)	★ 佐藤 Zumba 10:00～10:50 (8:30～)	★ IKUKO らくらく体操 10:00～10:45 (8:30～)	★ 八木 かんたんエアロ 10:00～10:50 (8:30～)	★ 神 バレエストレッチ 10:00～10:50 (8:30～)
11:00	★ 八重樫 骨盤体操 11:50～12:50 (10:20～)	★ 平瀬 ルーシーダットン 11:00～12:00 (9:30～)	★ 星野 フラダンス 11:15～12:05 (9:45～)	★ 佐藤 ピラティス 11:00～12:00 (9:30～)	★ IKUKO パンチシェイプ エクササイズ 11:00～11:45 (9:30～)	★ 八木 Zumba 11:00～11:50	★ 神 バラエティダンス 11:00～12:00
12:00		ショートレッスン(12:30～12:40) ※スタジオにておこないます。サーキットトレーニングはマシジムエリア内にておこないます。 火曜日: チューブ、ダンベルトレーニング 水曜日: サーキットトレーニング 木曜日: 体幹トレーニング 金曜日: ストレッチ				長谷川 ジュニア 親子フラダンス (子供のみの可) 12:00～12:50	交替わりレッスン 12:30～13:20
13:00	★ 八重樫 ヨガ 13:00～14:00 (11:30～)	★ 奥津 ピギナーステップ 13:15～14:05 (11:45～)	★ IKUKO パンチシェイプ エクササイズ 13:30～14:15 (12:00～)	★ 出井 太極拳 13:00～14:00	★ 藤井 引き締め&青竹 13:00～13:50 (11:30～)	★ 長谷川 フラダンス 13:00～14:00	★ 悠桂 ヨガ 13:30～14:30 (12:00～)
14:00	★ 八重樫 らくらく体操 14:15～15:00 (12:45～)	★ 奥津 シェイプエアロ 14:15～15:05	★ IKUKO ピラティス 14:25～15:10 (12:55～)	★ 平瀬 健康ほぐし体操 14:10～14:55 (12:40～)	★ 藤井 かんたんエアロ 14:00～14:50 (12:30～)	★ 角田 ヨガ 14:10～15:10 (12:40～)	★ 岩村 簡単エクササイズ 14:45～15:30
15:00	★ 若田 和リズム 15:10～16:00			★ 松下 ヒップホップ 15:10～16:00	★ sakiko リトルキッズヒップホップ 15:30～16:15 (14:00～)		
16:00					★ sakiko キッズヒップホップ 16:30～17:20 (15:00～)	★ イベント(不定期) *内容・時間等の 詳細は館内の掲示で ご確認ください	★ イベント(不定期) *内容・時間等の 詳細は館内の掲示で ご確認ください
17:00	★ 合田 キッズ 空手教室(会員制) 16:30～17:30	★ 上林 はじめて キッズダンス 17:00～18:00			★ sakiko ジュニアヒップホップ 17:30～18:30 (16:00～)		
18:00	★ 合田 キッズ 空手教室(会員制) 17:35～18:35					※イベント開催日以外は個人利用となります。 詳しくは総合受付にお問合わせ下さい。	
19:00	★ 上林 ヒップホップ 19:00～19:50	★ 中橋 ヨガ 19:00～20:00	★ 川村 シェイプエアロ 19:00～19:50	★ 志村 Zumba 19:30～20:20	★ 佐藤 ラテンエアロ 19:00～19:50		
20:00	★ 星野 ヨガ 20:15～21:15		★ 柳沢 ヨガ 20:00～21:00		★ 佐藤 ピラティス 20:00～21:00	★ 個人利用	★ 個人利用
21:00	★ 21:25～ 個人利用	★ 20:10～ 個人利用	★ 21:10～ 個人利用	★ 20:25～ 個人利用	★ 21:10～ 個人利用		
22:30							

初心者マーク・・・初めの方でも比較的入りやすいレッスンです / ★の付いているクラスは開始90前から予約可能クラスです (電話予約可能)

もみじマーク・・・高齢者でも入りやすいレッスンです / ※すべてのプログラムお1人様1名までのご予約となります