

14日(成人の日)は
祝日特別プログラムに変更となります。



	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
10:00													10:00		
10:30	パワーヨガ 60 10:20~11:20 井上 和代	フラダンス60 10:20~11:20 山口 道子		LES MILLS ボディバランス 45ST 10:15~11:00 山崎 理恵	担当者変更	1週目のみ テッククラス+ボディパンプ30 LES MILLS ボディパンプ45 10:30~11:15 工藤 淳美	ベーシックヨガ 60 10:15~11:15 横嶋 初江	10:30	ステップ入門30 10:45~11:15 深滝 裕美	ピラティス60 10:15~11:15 hiro	ZUMBA60 10:15~11:15 山口 永真	ベーシックヨガ 60 10:15~11:15 高木 ひろみ	エアロ初級30 10:15~10:45 ハル	10:30	
11:00														11:00	
11:30	ベーシックヨガ 60 11:35~12:35 井上 和代	かんたんブチトレ 45 11:35~12:20 川邊 徹平		ベーシックヨガ 60 11:15~12:15 菊地 博美		LES MILLS ボディアタック 45 11:30~12:15 STAFF	リラクゼーションヨガ 45 11:30~12:15 横嶋 初江	11:30	エアロ&コンディショニング 60 11:30~12:30 熊谷 真美子		エアロ中級 45 11:30~12:15 余語 沙綾	骨盤エクササイズ 45 11:30~12:15 吉留 里美	ボディパンプ60 11:00~12:00 長沢 和好	バランス コーディネーション60 11:00~12:00 ハル	11:30
12:00														12:00	
12:30		担当者変更		タヒチアンダンス 60 12:30~13:30 菊地 博美	担当者変更	LES MILLS ポクシングヒート 45 12:30~13:15 北川 一樹		12:30	LES MILLS ボディジャム45 12:50~13:35 深滝 裕美	太極拳 60 12:45~13:45 増永 法義	ステップ初級 45 12:30~13:15 余語 沙綾	ストリートダンス初級 45 12:40~13:25 ヨコ	ボディコンバット 45 12:15~13:00 長沢 和好	整理券30名	12:30
13:00	エアロ&コンディショニング 60 12:50~13:50 土屋 かおり	ベリーダンス 60 12:50~13:50 島田 美映						13:00	内容変更				ボディアタック 60 13:15~14:15 MASAYA	整理券40名	13:00
13:30				LES MILLS ボディパンプ45 13:45~14:30 川邊 徹平	バレトン45 13:50~14:35 kaori	かんたんブチトレ45 (バランスボール) 13:30~14:15 深滝 裕美		13:30	ステップ初級 45 13:55~14:40 高橋 真理	かんたんブチトレ 45 14:10~14:55 近藤 智子		ストリートダンス中級 60 13:40~14:40 ヨコ		整理券40名	13:30
14:00								14:00	AS						14:00
14:30	エアロ中級 60 14:05~15:05 飯作 俊介	ピラティス60 14:05~15:05 島田 美映		LES MILLS ボディジャムテック15 +ボディジャム30 14:45~15:30 深滝 裕美	リラクゼーションヨガ 60 14:55~15:55 kaori	ピラティス60 14:30~15:30 深滝 裕美		14:30	エアロ中級 60 14:50~15:50 高橋 真理	ベーシックヨガ 60 15:15~16:15 塚田 紀代美			エアロ中級 60 14:45~15:45 田川 由紀子		14:30
15:00								15:00							15:00
15:30								15:30							15:30
16:00	チアダンス(入門) 15:30~16:30	らくらくエクササイズストレッチ30 15:30~16:00 北川 一樹						16:00							16:00
16:30								16:30							16:30
17:00	チアダンス(初級) 16:40~17:40			キッズETCストリートダンススクール ビギナー 16:50~17:50	キッズバレエ リトルキッズ (4歳~年長) 16:40~17:40			17:00							17:00
17:30								17:30							17:30
18:00	チアダンス(初中級) 17:50~18:50			キッズETCストリートダンススクール レギュラー 18:00~19:00	キッズバレエ キッズ (小学生~) 17:50~18:50	チアダンス(中級) 17:20~18:50		18:00							18:00
18:30								18:30							18:30
19:00	担当者・内容変更							19:00							19:00
19:30	エアロ初級 45 19:15~20:00 宮野 朋子	バレエ60 19:15~20:15 阪本 絵利奈		ZUMBA45 19:30~20:15 吉留 里美	ベーシックヨガ 60 19:15~20:15 田川 由紀子	LES MILLS ボディパンプ45 19:30~20:15 川邊 徹平	チアダンス(テクニククラス) 19:00~20:00	19:30	ポクシングヒート30 19:30~20:00 北川 一樹	骨盤エクササイズ 45 19:15~20:00 吉留 里美	ボディコンバット 60 19:00~20:00 井川 真紀				19:30
20:00	担当者変更							20:00							20:00
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 宮野 朋子	リラクゼーションヨガ 45 20:30~21:15 阪本 絵利奈		LES MILLS ボディパンプ30 20:30~21:00 前島 紀子	パワーヨガ 60 20:30~21:30 田川 由紀子	LES MILLS ボディアタック 60 20:30~21:30 山田 樹耶	フラダンス60 20:30~21:30 青木 みゆき	20:30	ZUMBA60 20:15~21:15 吉留 里美	バレエ60 20:30~21:30 青木 愛					20:30
21:00								21:00							21:00
21:30	LES MILLS ボディコンバット 45 21:35~22:20 手塚 悠斗	ストリートダンス初級 45 21:40~22:25 YO-SUKE				時間変更 せなかスッキリ20 21:45~22:05		21:30	LES MILLS ボディコンバット 60 21:30~22:30 手塚 悠斗						21:30
22:00								22:00							22:00
22:30								22:30							22:30
23:00	営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄		営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 チェックアウト23:30迄		営業終了時間のお知らせ スポーツエリア21:00迄 チェックアウト21:30迄			23:00	

毎週火曜日は休館日となります。

【Bスタジオ】
ストレッチ
エリア解放
15:00~20:00
時間内、巡回は行いませんので安全面に十分注意してご利用ください。またストレッチ以外の利用はご遠慮願います。

整理券30名 ← 整理券について
整理券マークは、レッスン開始1時間前からジムエリアで配布致します

← 初めてや体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
← レズミルズプログラムは楽しい振付と音楽を融合させた、グループエクササイズプログラムです。

※レッスンの安全のため、開始5分後からの途中参加はお止め下さい
※レッスン中、ご気分が優れない時はお近くのスタッフにお声掛け下さい。