

21日(春分の日)は  
祝日特別プログラムに変更となります。



	月曜日		火曜	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	Aスタジオ	Bスタジオ	
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		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		LES MILLS ボディコンバット30 10:45~11:15 北川 一樹	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		
11:00															
11:30	ベーシックヨガ 60 11:35~12:35 井上 和代	かんたん プチトレ45 11:35~12:20 竹内 彩子		ベーシックヨガ 60 11:15~12:15 菊地 博美		ポクシングヒート 45 11:30~12:15 北川 一樹	リラクゼーション ヨガ45 11:30~12:15 横嶋 初江		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	
12:00															
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		タヒチアンダンス 60 12:30~13:30 菊地 博美	気功45 12:45~13:30 増永 法義	パレトン45 12:30~13:15 kaori	らくらくクッション ストレッチ45 12:30~13:15 北川 一樹		LES MILLS ボディアタック45 12:45~13:30 永田 涼夏	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 ヨーコ	ボディコンバット 45 12:15~13:00 長沢 和好		
13:30															
14:00				ボディジャム45 13:45~14:30 菊池 優花	内容・担当変更	ピラティス60 13:30~14:30 kaori			ステップ初級 45 13:55~14:40 高橋 真理	かんたん プチトレ45 14:10~14:55 近藤 智子	ストリートダンス 中級60 13:40~14:40 ヨーコ	ボディアタック 60 13:15~14:15 MASAYA			
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 ボディパンプ45 14:45~15:30 川邊 徹平	NEW	かんたんプチトレ45 (ハランスホール) 14:40~15:25 竹内 彩子	増設		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					
15:00															
15:30															
16:00	チアダンス (入門) 15:30~16:30	らくらくクッションストレッチ30 15:30~16:00 北川 一樹			時間変更										
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	チアダンス (中級) 17:20~18:50	ジュニア空手 17:50~18:50								
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										
18:30															
19:00															
19:30	エアロ初級 45 19:20~20:05 宮野 朋子	リラクゼーション ヨガ60 19:30~20:30 浦田 智子		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		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				
20:00															
20:30	エアロ中級 60 20:20~21:20 宮野 朋子	パレエ60 20:45~21:45 青木 愛		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 猪俣 愛美	フラダンス60 20:30~21:30 青木 みゆき		ZUMBA60 20:15~21:15 吉留 里美	パレエ60 20:30~21:30 青木 愛					
21:00															
21:30	LES MILLS ボディコンバット 45 21:35~22:20 手塚 悠斗			ボディアタック 60 21:15~22:15 前島 紀子		担当変更			LES MILLS ボディコンバット 60 21:30~22:30 手塚 悠斗						
22:00															
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		営業終了時間のお知らせ スポーツエリア19:00迄 チェックアウト19:30迄		

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。