

4月29日(月)～5月6日(月)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	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 中田 雄一		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	10:00	担当・内容変更						
11:00					担当変更			10:30	パレトン45 10:30～11:15 kaori	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		
11:30				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 中田 雄一	リラクゼーション ヨガ45 11:30～12:15 横嶋 初江	11:00					LES MILLS 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	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				担当・内容変更		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			
12:30				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			12:00					整理券30名	ボディパンプ60 11:00～12:00 長沢 和好	
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				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 中田 雄一	12:30	LES MILLS ボディパンプ45 12:45～13:30 関根 菜麻	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		ボディパンプ45 12:15～13:00 長沢 和好	
13:30							担当変更	13:00	LES MILLS ボディアタック30 13:45～14:15 中田 雄一				整理券40	ボディアタック 60 13:15～14:15 MASAYA	
14:00				ボディジャム45 13:45～14:30 菊池 優花	かんたん プチトレ45 13:45～14:30 STAFF	ピラティス60 13:30～14:30 kaori		13:30	NEW ボディアタック30 13:45～14:15 中田 雄一		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			増設	かんたんプチトレ45 (バランスホール) 14:40～15:25 竹内 彩子		14:00	担当・内容変更	かんたん プチトレ45 14:10～14:55 近藤 智子			整理券40名		
15:00				ボディパンプ45 14:45～15:30 磯崎 真裕				14:30		ベーシックヨガ 60 15:15～16:15 塚田 紀代美				せなかスッカリ20 14:25～14:45	
15:30								15:00							
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 中田 雄一						15:30							
16:30		担当変更						16:00							
17:00	チアダンス (初級) 16:40～17:40							16:30							
17:30				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							
18:00	チアダンス (初中級) 17:50～18:50							17:30							
18:30				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	ジュニア空手 17:50～18:50	18:00							
19:00						スタジオ・時間変更		18:30							
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						19:00	LES MILLS						
20:00				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	フラダンス60 19:15～20:15 青木 みゆき	チアダンス (テクニククラス) 19:00～20:00	19:30	ボディアタック45 19:15～20:00 中田 雄一	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				
20:30	エアロ中級 60 20:20～21:20 宮野 朋子							20:00		内容・担当変更					
21:00								20:30	ZUMBA60 20:15～21:15 吉留 里美						
21:30	LES MILLS	パレエ60 20:45～21:45 青木 愛						21:00							
22:00	ボディコンバット 60 21:35～22:35 中田 雄一							21:30	LES MILLS						
22:30		内容・担当変更						22:00	ボディコンバット 60 21:30～22:30 中田 雄一						
23:00								22:30		担当変更					
	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		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。