

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日				
	スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2		スタジオ 1	スタジオ 2			
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00			10:00					
11:00	10:30~11:30 ヨガ (40) 山下 60分			11:00	10:20~10:50 脳と身体の体操 西村 30分			11:00	10:20~11:05 あるくエアロ 坂上 45分			11:00	10:20~11:00 ピラティス (40) 坂上 40分			11:00			11:00	10:20~10:50 ストレッチボール 30分	★			
12:00	11:45~12:30 シェイプアップ エアロ 早形 45分	12:00~12:30 はじめてエアロ 坂木 30分		12:00	11:00~11:45 ラテン エアロ 西村 45分			12:00	11:20~11:50 ダンベルEX 30分	★		12:00	11:15~11:35 青竹EX 古谷 20分	11:15~11:35 ウェーブピクス 坂上 20分		12:00	11:55~12:40 パワーエアロ 坂上 45分		12:00	11:00~11:45 かんたん ステップ 大槻 45分	★	12:00	11:15~12:15 フィットネス パワーヨガ チャレンジ 西村 60分	
13:00	12:45~13:45 ジャズ ファンク 早形 60分	13:15~13:45 キアヨガ(25) 田中 30分		13:00	11:55~12:45 フィットネス パワーヨガ ベーシック(40) 西村 50分			13:00	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分	★		13:00	11:45~12:30 はずむ エアロ 古谷 45分			13:00	12:30~13:00 アクア ウォーキング 野口 30分		13:00	12:55~13:35 マナフラ 坂上 40分		13:00	12:30~13:30 ストリート ダンス ケンチ 60分	
14:00	14:00~14:45 はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分			14:00	13:05~13:50 DISCOWORLD 西村 45分	13:00~13:30 ひめトレ(20) 山口 30分	13:00~13:30 アクア ウォーキング 上総 30分	14:00	13:05~13:50 かんたん キックBOX 坂上 45分			14:00	13:00~14:00 ゴリオファン エアロ 早形 60分			14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分		14:00			14:00		
15:00				15:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ポールEX 平石 30分		15:00	14:10~14:55 シェイプアップ エアロ 大槻 45分			15:00	14:15~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 45分			15:00			15:00			15:00		
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			16:00					
17:00	4月~6月 スタジオプログラム																							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			18:00					
19:00	19:00~19:45 ZUMBA STEP まどか 45分	場所・時間変更		19:00	19:00~19:50 ゴリオファン エアロ 西村 50分			19:00	19:15~20:15 ヒップホップ WK 60分			19:00	19:00~19:30 ウェーブストレッチ 山口 30分			19:00			19:00					
20:00	20:00~20:45 エンジョイエアロ &ストレッチ まどか 45分	19:30~20:15 ストリートダンス ケンチ 45分		20:00	20:00~21:00 フィットネス パワーヨガ ベーシックアロマ 西村 60分			20:00	20:25~21:10 ルーシーダットン 池本 45分			20:00	19:45~20:15 ZUMBA 山口 30分			20:00			20:00					
21:00				21:00				21:00				21:00	20:30~21:00 シャドーボクシング フリー利用			21:00			21:00					
																初心者の方にオススメのクラス 初級者の方にオススメのクラス 初級~中級者の方にオススメのクラス 中級者の方にオススメのクラス 中級~上級者の方にオススメのクラス マークのついたプログラムは入場券が必要なクラスです。レッスン開始15分前より整理券をスタジオ入口にて配布します。(ピラティスは10時5分に配布します) 器具を使用するクラスは、数に限りがございますので、なくなり次第、CLOSEとさせていただきます。*使用した器具等の後片付けにご協力下さい。								
																*代行・イベントの内容については、館内掲示をご覧ください。 *祝日・年末年始・お盆は、特別プログラムになる場合があります。予めご了承くださいませようお願いします。								

場所・時間変更

NEW