

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 リスム&フィットネス 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	11:15~12:15 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 チェアヨガ(25) 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	12:45~13:45 コロファン エアロ 早形 60分		12:30~13:00 アクア ウォーキング 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 30分	14:00	13:05~13:50 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:15~13:45 全身ストレッチ 30分		14:00	14:00~14:45 ステップ アップ ステップ 早形 45分	14:00~14:30 ストレッチボール 30分		14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分																									
15:00				15:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ボーレX 平石 30分		15:00	14:10~14:55 シェイプアップ エアロ 大槻 45分	14:15~14:35 AQUA ZUMBA 山口 20分		15:00				15:00																										
16:00	<h1>1月~3月 スタジオプログラム</h1>																																									
17:00																																										
18:00																																										
19:00																																										
19:00	19:00~19:45 ZUMBA STEP まどか 45分			19:00	19:00~19:45 DISCOWORLD 西村 45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				20:00				20:00	19:45~20:15 ZUMBA 山口 30分			20:00			20:00																							
21:00	20:00~20:45 エンジョイエアロ &ストレッチ まどか 45分			21:00	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			21:00	20:25~21:10 アジアンstyle ~整えヨガ yo-ko 45分			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。
※ご使用になる器具は安全確保の為、順序良くお取りくださいませ。

※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。