# 7月～9月 スタジオプログラム

## 月

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ヨガ (40) 山下 60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 坂本 30分 | |
| 13:00 | 12:45～13:35 ダンスエアロ 早形 50分 | 13:15～13:45 チェアヨガ(25) 30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 | | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 ZUMBA STEP まどか 45分 | | |
| 20:00 | 20:00～20:45 エンジョイエアロ &ストレッチ まどか 45分 | | |
| 21:00 | | | |

## 火

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | 10:20～10:50 リズム&フィットネス 西村 30分 | | |
| 12:00 | 11:00～11:45 ラテン エアロ 西村 45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 | | |
| 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 |
| 15:00 | 14:05～14:50 はじめて HIPHOP WK 45分 | 14:00～14:30 ボールEX 河北 30分 | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 DISCOWORLD 西村 45分 | | |
| 20:00 | 20:00～21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分 | | |
| 21:00 | | | |

インストラクター変更

## 水

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | 10:20～11:05 あるくエアロ 坂上 45分 | | |
| 12:00 | 11:20～11:50 ダンベルEX 30分 | | |
| 13:00 | 12:20～12:50 ウェーブストレッチ 坂上 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 | |
| 15:00 | 14:05～14:50 シェイプアップ エアロ 大槻 45分 | | 14:15～14:35 アクアビクス 山口 20分 |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | 19:15～20:15 ヒップホップ WK 60分 | | |
| 21:00 | 20:25～21:10 アジアンstyle ～整えヨガ yo-ko 45分 | | |

インストラクター変更

## 木

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | 10:20～11:00 ピラティス (40) 坂上 40分 | | |
| 12:00 | 11:15～11:35 青竹EX 山口 20分 | 11:15～11:35 ウェーブビクス 坂上 20分 | |
| 13:00 | 11:45～12:30 はずむ エアロ 古谷 45分 | | 12:30～13:00 アクア ウォーキング 30分 |
| 14:00 | 12:45～13:45 コリオMix 早形 60分 | | |
| 15:00 | 14:00～14:45 ステップ アップ ステップ 早形 45分 | 14:00～14:30 ストレッチポール 30分 | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | NEW 19:00～19:30 Q-REN骨盤体操 まどか 30分 | | |
| 20:00 | 19:45～20:30 ZUMBA まどか 45分 | | |
| 21:00 | 20:45～21:15 シャドーボクシング フリー利用 | | |

インストラクター変更

開催時間とインストラクター変更

時間変更

## 土

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 かんたん ステップ 大槻 45分 | |
| 12:00 | 11:55～12:40 パワーエアロ 坂上 45分 | |
| 13:00 | 12:55～13:35 マナフラ 坂上 40分 | |
| 14:00 | 13:45～14:45 ヨガ 山下 60分 | |
| 15:00 | | |
| 16:00 | | |
| 17:00 | | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 20:00 | | |
| 21:00 | | |

## 日

| 時間 | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | | |
| 11:00 | 10:20～10:50 ストレッチポール 30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 | 12:30～13:30 ストリート ダンス ケンチ 60分 | |
| 14:00 | | |
| 15:00 | | |
| 16:00 | | |
| 17:00 | | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 20:00 | | |
| 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すようお願いいたします。