

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日	
10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2
11:00	10:30~11:15 ヨガ 山下 45分 定員30名			11:00	10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分 定員20名			11:00	10:40~11:25 あるくエアロ 坂上 45分 定員20名			11:00	10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分 定員30名	10:20~11:05 ボディーメイク ヨガ いな 45分 定員20名		11:00	10:35~11:20 かんたん ステップ 大槻 45分 定員20名		11:00	10:20~10:50 ストレッチボール 30分 定員20名	
12:00	11:45~12:30 シェイプアップ エアロ 早形 45分 定員20名	12:00~12:30 はじめてエアロ 坂本 30分 定員15名		12:00	11:25~12:10 ラテン エアロ 西村 45分 定員20名			12:00	11:50~12:20 ダンベルEX 河北 30分 定員20名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分 定員15名		12:00	11:35~12:20 はずむ エアロ 古谷 45分 定員20名	11:35~11:55 青竹ピクス 定員20名		12:00	11:40~12:25 パワーエアロ 坂上 45分 定員20名		12:00	11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分 定員30名	
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 早形 45分 定員20名	13:15~13:45 千歳ヨガ 30分 定員20名		13:00	12:40~13:25 DISCO DANCE 西村 45分 定員20名	13:00~13:30 ひめし 山口 30分 定員20名	13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分 定員20名	13:00	12:50~13:35 かんたん キックBOX 坂上 45分 定員20名	13:00~13:30 ボディーメンテナンス Q-REN 内藤 30分 定員20名		13:00	12:50~13:35 コロオMIX 早形 45分 定員20名		12:30~13:00 アクア ウォーキング 30分 定員20名	13:00	12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分 定員20名		13:00	12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分 定員20名	
14:00	14:15~15:00 はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分 定員30名			14:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分 定員20名	14:00~14:30 ポールEX 河北 30分 定員15名		14:00	14:05~14:50 FITNESS 養生気功 大槻 20分 定員20名	14:15~14:35 アクアピクス 内藤 20分 定員20名		14:00	14:05~14:50 ステップ アップ ステップ 早形 45分 定員20名	14:00~14:30 ストレッチボール 30分 定員15名		14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分 定員30名		14:00		
19:00				19:00	19:00~19:45 DISCOWORLD 内藤 45分 定員20名			19:00	19:00~20:00 HIPHOP&JAZZ 輝味 60分 定員20名			19:00	19:00~19:45 ZUMBA® まどか 45分 定員20名								
20:00				20:00	20:00~21:00 心と体とつなが るyoga 山口 60分 ←定員30名			20:00	20:15~21:00 アジアンstyle ~整えヨガ yoko 45分 ←定員30名			20:00	20:00~21:00 背骨 コンディショニング まどか 60分 ←定員30名								

スタジオプログラム

- 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

※代行・イベントについては、館内掲示をご覧ください。
 ※最終レッスン後のスタジオフリー利用はできません。

状況に応じてレッスン内容を変更させていただく場合がございます。

スタジオレッスンに参加される際には、必ずマスクを着用し、密を避けてください。

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。