

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			11:00	10:20~10:50 リズム&フィットネス 西村 30分			11:00	10:40~11:25 あるくエアロ 坂上 45分			11:00	10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 ポニーメイク ヨガ いな 45分		11:00	10:35~11:20 かんたん ステップ 大槻 45分		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	12:00~12:30 太極舞 下林 30分		12:00	11:25~12:10 ラテン エアロ 西村 45分			12:00	11:50~12:20 ダンベル 河北 30分 定員30名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分		12:00	11:35~12:20 はずむ エアロ 古谷 45分	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分 定員20名		12:00	11:40~12:25 コア&ダンベル 坂上 45分 定員30名		12:00	11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分	
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 早形 45分	13:00~13:30 チェアヨガ 30分 定員22名		13:00	12:40~13:25 DISCO DANCE 西村 45分		13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分	13:00	12:50~13:35 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:00~13:30 ポニーメンテナンス Q-REN 内藤 30分		13:00	12:50~13:35 コロmix 早形 45分	13:30~14:00 ZUMBA 小島 30分		13:00	12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分		13:00	12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分	
14:00	14:15~15:00 ウェーブリングヨガ 古谷 45分 定員30名			14:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ポールEX 河北 30分 定員20名		14:00	14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分	14:00~14:30 トモス 小島 30分	14:15~14:35 アクアピクス 内藤 20分	14:00	14:05~14:50 ステップアップ ステップ 早形 45分	14:10~14:40 ストレッチボール 定員20名		14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分		14:00		
19:00	19:00~19:45 週替わりレッスン 45分	週替わりレッスン 11/7 太極舞 (担当: 下林) 11/14 リズム&サーキット 【楽しく筋トレ♪】 (担当: りな) 11/21 太極舞 (担当: 下林) 11/28 太極舞 (担当: 下林)		19:00	19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分			19:00	19:00~19:45 天空大河 荒木 45分			19:00	19:00~19:45 ポニー メンテナンスQ- REN 内藤 45分								
20:00				20:00	20:00~21:00 心と体とつなが るyoga 山口 60分			20:00	20:00~20:45 FITNESS 養生気功 荒木 45分			20:00	20:00~21:00 ZUMBA 内藤 60分								

11月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。
 ※ツールを使うレッスンは定員が変則的になります。

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。