

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			10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分 定員20名				10:40~11:25 あるくエアロ 坂上 45分 定員20名				10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分 定員30名	10:20~11:05 ポティーマイク ヨガ いな 45分 定員20名			10:35~11:20 かんたん ステップ 大槻 45分 定員20名			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	11:45~12:15 はじめてエアロ 坂本 30分 定員15名		11:25~12:10 ラテン エアロ 西村 45分 定員20名				11:50~12:20 コアトレ 坂上 30分 定員30名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分 定員15名			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			11:40~12:25 パワーエアロ 坂上 45分 定員20名			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	12:45~13:15 チェアヨガ 田中 30分 定員20名		12:40~13:25 DISCO DANCE 西村 45分 定員20名	13:00~13:30 ひめトレ 山口 30分 定員20名	13:00~13:30 アコア ウォーキング 30分		12:50~13:35 かんたん キックBOX 坂上 45分 定員20名	13:00~13:30 ポティーマンメンテナンス Q-REN 内藤 定員20名			12:50~13:35 コロオMIX 早形 45分 定員20名		12:30~13:00 アコア ウォーキング 30分		12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分 定員20名			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			14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分 定員20名				14:05~14:50 FITNESS 養生気功 大槻 定員20名		14:15~14:35 アコアピクス 内藤 20分		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			13:45~14:45 ヨガ 山下 60分 定員30名					
19:00	19:00~19:45 週替わりレッスン 45分 定員20名			19:00~19:45 DISCOWORLD 内藤 45分 定員20名				19:00~20:00 Girls hip-hop 輝味 60分 定員20名				19:00~19:45 ZUMBA まどか 45分 定員20名									
20:00				20:00~21:00 心と体とつながる yoga 山口 60分 定員30名				20:15~21:00 アジアンstyle ~整えヨガ yoko 45分 定員30名				20:00~21:00 背骨コンディショニング まどか 60分 定員30名									

時間変更

時間変更

NEW

週替わりレッスン内容

1/17
シェイプアップエアロ
(担当:早形)

1/24
ダンスベーシック
(担当:ケンチ)

1/31
シェイプアップエアロ
(担当:早形)

※大雪の場合は急遽、
休講になる場合があります。

1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。
- 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。