

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	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	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 リズム&フィットネス 西村 30分 定員30名				10:40~11:25 あるくエアロ 坂上 45分 定員30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25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30名	12:00~12:30 大極舞 下林 30分 定員25名		11:25~12:10 ラテン エアロ 西村 45分 定員30名				11:50~12:20 ダンベル 河北 30分 定員20名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分 定員25名			11:35~12:20 はぎむ エアロ 古谷 45分 定員30名	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分 定員25名			11:40~12:25 パワーエアロ 坂上 45分 定員30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30名	13:00~13:30 千エアヨガ 30分 定員22名		12:40~13:25 DISCO DANCE 西村 45分 定員30名		13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分 定員30名		12:50~13:35 かんたん キックBOX 坂上 45分 定員30名	13:00~13:30 ポティーマンテナンス Q-REN 内藤 30分 定員25名			12:50~13:35 コリオmix 早形 45分 定員30名	時間変更 13:30~14:00 ZUMBA 小島 30分 定員25名	12:30~13:00 アクア ウォーキング 30分 定員30名		12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分 定員30名			12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分 定員30名		
14:00				14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分 定員30名	14:00~14:30 ポールEX 河北 30分 定員20名			14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 30分 定員30名	14:00~14:30 リトモス 小島 30分 定員25名	14:15~14:35 アクアピクス 内藤 20分 定員20名		14:10~14:55 ステップアップ ステップ 早形 45分 定員20名	14:10~14:40 ストレッチボール 定員20名	時間変更	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分 定員30名						
15:00	14:15~15:00 ウェーブリングヨガ 古谷 45分 定員30名	開催期間延長																			
19:00	19:00~19:45 週替わりレッスン 45分 定員30名	7/4 あるくエアロ (担当:内藤) 7/11 大極舞 (担当:下林) 7/25 エンジョイエアロ (担当:りな)																			
20:00	20:00~20:45 ルーシーダットン 池本 45分 定員30名			20:00~21:00 心と体とつながる yoga 山口 60分 定員30名				20:00~20:45 FITNESS 養生気功 荒木 45分 定員30名				20:00~21:00 ZUMBA 内藤 60分 定員30名									
21:00																					

7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。