

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	10:30~11:30 ヨガ 山下 60分			11:00	10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分			11:00	10:30~11:00 ウェーブストレッチ 坂上 30分			11:00	10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 やさしいヨガ い谷 45分		11:00	10:40~11:25 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	
12:00	11:50~12:35 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	11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分			12:00	11:15~12:00 あるくエアロ 坂上 45分			12:00	11:20~11:50 フルボディー ワークアウト い谷 30分	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分		12:00	11:45~12:30 パワーエアロ 坂上 45分		12:00	11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分	
13:00	12:50~13:40 コリオmix 早形 50分	13:00~13:30 チェアヨガ 田中 30分 定員22名		13:00	12:05~12:50 免疫力up ゆったいYOGA 西村 45分	12:00~12:45 美★姿勢 ウォーキング い谷 45分		13:00	12:15~12:45 ダンベLEX 30分 定員30名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分		13:00	12:05~12:50 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		13:00	12:45~13:30 Fitness Fula 坂上 45分		13:00	12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分	
14:00	14:00~14:45 ウェーブリング ヨガ 古谷 45分 定員30名			14:00	13:05~13:50 エンジョイエアロ い谷 45分	13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分		14:00	13:00~13:45 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		14:00	13:05~13:55 ダンスエアロ 早形 50分	13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分		14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分		14:00		
15:00				15:00	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		15:00	14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分	14:00~14:30 トモス 小島 30分	14:00~14:25 アクアピクス 内藤 25分	15:00	14:10~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 50分	14:10~14:40 ストレッチボール 30分 定員20名		15:00			15:00		
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			16:00		
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00			17:00		
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			18:00		
週替わりレッスンは別紙でお知らせします				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			<ul style="list-style-type: none"> はじめてでも安心して参加できるクラス 動きに慣れてきた方むけのクラス 少し難しい動きも取り入れたクラス 難しい動きにチャレンジしてみたい方むけのクラス 					
20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			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			<ul style="list-style-type: none"> ※週替わりレッスンの内容は月ごとに替わります。HPや館内掲示 でご確認ください。 ※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せようお願いします。 					
21:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ② 45分			21:00				21:00				21:00									

4月~6月スタジオプログラム

レッスン、参加方法については別紙ご確認ください