

| 時間                  | 月  |   |     | 時間    | 火  |   |     | 時間    | 水  |                              |   | 時間    | 木   |  |   | 時間    | 土   |               | 時間    | 日                                      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|---|-----|-------|--|---|-----|-------|--|------------------------------|---|-------|---|--|---|-------|---|---------------|-------|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                     | スタジオ 1   | スタジオ 2                                  | フール |       | スタジオ 1                                     | スタジオ 2                                  | フール |       | スタジオ 1                                   | スタジオ 2                       | フール                                     |       | スタジオ 1                                    | スタジオ 2                                       | フール                                     |       | スタジオ 1  | スタジオ 2        |       | スタジオ 1                                 | スタジオ 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00               |  |   |     | 10:00 |  |   |     | 10:00 |  |                              |   | 10:00 |   |  |   | 10:00 |   |               | 10:00 |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00               | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>大槻 60分                    |   |     | 11:00 | 10:20~10:50<br>リズミ&フィットネス<br>西村 30分        |   |     | 11:00 | 10:30~11:15<br>あるくエアロ<br>坂上 45分          | 時間変更                         |   | 11:00 | 10:20~11:05<br>ピラティス<br>坂上 45分            | 10:20~11:05<br>やさしいヨガ<br>いば 45分              |   | 11:00 | 10:40~11:25<br>かんたん<br>ステップ<br>大槻 45分   |               | 11:00 | 10:20~10:50<br>ストレッチポール<br>30分         |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00               | 11:50~12:35<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>早形 45分        | 12:00~12:30<br>本極舞<br>下林 30分            |     | 12:00 | 11:05~11:50<br>FUN DANCE<br>西村 45分         |   |     | 12:00 | 11:30~12:00<br>ウェーブストレッチ<br>坂上 30分       | 時間変更                         |   | 12:00 | 11:20~11:50<br>フルボディー<br>ワークアウト<br>いば 30分 | 11:35~12:20<br>青竹ピクスPlus<br>山口 45分           |   | 12:00 | 11:45~12:30<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>坂上 45分   |               | 12:00 | 11:20~12:20<br>Flow Yoga<br>西村 60分     |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00               | 12:50~13:40<br>コアmixライト<br>早形 50分              | 13:00~13:30<br>コアmix<br>田中 30分<br>定員22名 |     | 13:00 | 12:05~12:50<br>免疫力up<br>ゆったいYOGA<br>西村 45分 | 12:00~12:45<br>美★姿勢<br>ウォーキング<br>いば 45分 |     | 13:00 | 12:15~12:45<br>ダンベルEX<br>30分<br>定員30名    |                              |   | 13:00 | 12:05~12:50<br>はずむエアロ<br>古谷 45分           | 12:30~13:00<br>アコア<br>ウォーキング<br>30分          |   | 13:00 | 12:45~13:30<br>Fitness Fula<br>坂上 45分   |               | 13:00 | 12:40~13:40<br>ストリート<br>ダンス<br>ケンチ 60分 |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00               | 14:00~14:45<br>ウェーブアロ<br>ヨガ<br>古谷 45分<br>定員30名 |   |     | 14:00 | 13:05~13:50<br>エンジョイエアロ<br>いば 45分          | 13:00~13:30<br>アコア<br>ウォーキング<br>30分     |     | 14:00 | 13:00~13:45<br>かんたん<br>キックBOX<br>坂上 45分  |                              |   | 14:00 | 13:05~13:55<br>コアmix<br>早形 50分            | 13:15~14:00<br>ZUMBAR<br>小島 45分              |   | 14:00 | 13:45~14:45<br>お気楽ピラティス<br>Ayumi 60分  | 1月~3月<br>期間限定 | 14:00 |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00               |  |   |     | 15:00 | 14:05~14:50<br>はじめて<br>HIPHOP<br>WK 45分    | 14:00~14:30<br>ホーレX<br>河北 30分<br>定員20名  |     | 15:00 | 14:00~14:45<br>FITNESS<br>養生気功<br>大槻 45分 | 14:00~14:30<br>トモス<br>小島 30分 | 14:10~14:35<br>アコアピクス<br>内藤 25分<br>時間変更 |       | 15:00                                     | 14:10~15:00<br>ステップ<br>アップ<br>ステップ<br>早形 50分 | 14:10~14:40<br>ストレッチポール<br>30分<br>定員20名 |       | 15:00   |               |       | 15:00                                  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00               | 1月~3月スタジオプログラム                                 |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   |       |   |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00               | 17:00  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   |       |   |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00               |  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   | 18:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li> はじめてでも安心して参加できるクラス</li> <li> 動きに慣れてきた方むけのクラス</li> <li> 少し難しい動きも取り入れたクラス</li> <li> 難しい動きにチャレンジしてみたい方むけのクラス</li> </ul>  |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 週替わりレッスンは別紙でお知らせします |  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  | 週替わりレッスンは別紙でお知らせします                     |       |   |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00               |  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   | 19:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li> 19:00~19:45<br/>たのしくエアロ<br/>植垣 45分</li> <li> 19:00~19:45<br/>週替わりレッスン<br/>① 45分</li> <li> 19:00~19:45<br/>ポティーマンテナス<br/>スQ-REN<br/>内藤 45分</li> </ul>            |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00               |  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   | 20:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li> 20:00~20:45<br/>週替わりレッスン<br/>② 45分</li> <li> 20:00~21:00<br/>ZUMBAR<br/>内藤 60分</li> </ul>   |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00               |  |   |     |       |  |   |     |       |  |                              |   |       |   |  |   | 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>※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。</li> <li>※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。</li> <li>※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。</li> <li>予めご了承くださいませよう願いたします。</li> </ul> |               |       |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。