

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 大槻 60分			10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分				10:30~11:00 ウェーブストレッチ 坂上 30分	10:30~11:15 ZUMBA® 猪股 45分	NEW		10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 やさしいヨガ いな 45分			10:40~11:25 かんたん ステップ 大槻 45分			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	11:45~12:30 太極舞 下林 45分		11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分				11:15~12:00 あるくエアロ 坂上 45分		第1・3・5週 のみ開催		11:20~11:50 フルポニー ワークアウト いな 30分				11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分			11:45~12:30 パワーエアロ 坂上 45分		
13:00	12:50~13:40 コアmixライト 早形 50分	13:00~13:30 コアヨガ 田中 30分 定員22名		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 いな 45分			12:15~12:45 ダンベルEX 山口 30分	12:05~12:50 リット コリオMIX 早形 45分			12:05~12:50 はずむエアロ 古谷 45分			12:30~13:00 アコア ウォーキング 30分			12:45~13:30 Fitness Fula 坂上 45分			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			13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 45分		13:00~13:30 アコア ウォーキング 30分		13:00~13:45 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:10~13:40 スッキリ! 早形 30分			13:05~13:55 コアmix 早形 50分	13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分								
15:00				14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分				14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分	13:55~14:40 リトモス 小島 45分			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						13:45~14:45 お気楽ピラティス Ayumi 60分		
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分				19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分				19:00~19:45 Night Rerax Stretch 山口 45分									
21:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			20:00~ 21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分				20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分				20:00~ 21:00 ZUMBA® 猪股 60分									

# 10~12月スタジオプログラム

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

- 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

※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いたします。

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。