

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 初めてのストレッチ Misaki 30分		11:00	10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分	10:20~10:50 NEW STEP DANCE ケンチ 30分		11:00	10:30~11:00 ウェアストレッチ 坂上 30分	10:20~10:50 週替わりレッスン 30分	1-3・5週 ZUMBAGOLD (猪股) 2・4週 シンプルエアロ30 (Misaki)	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 いな 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	11:00~11:30 シンプルエアロ30 Misaki 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	11:05~11:50 ZUMBA® 45分	1-3・5週(猪股) 2・4週(Misaki)	12:00	11:20~11:50 フルポニー ワークアウト いな 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 コロオmixライト 早形 50分	11:45~12:30 太極舞 下林 45分		13:00	12:05~12:50 ゆたたいヨガ 下林 45分	12:00~12:45 美★姿勢 ウォーキング いな 45分		13:00	12:15~12:45 ダンベレX 山口 30分	12:05~12:45 リットコロオMIX 早形 40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 ウェアリング ヨガ 古谷 45分			14:00	13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 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	13:00~13:40 スッキリ! 早形 40分	13:00~13:45 シンプルアクア Misaki 45分	14:00	13:05~13:55 コロオmix 早形 50分	13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分		14:00	13:45~14:45 スッキリヨガ 坂上 60分		14:00		
15:00	定員30名			15:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 リスムボール ケンチ 30分		15:00	14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分	13:55~14:40 'トモス 小島 45分		15:00	14:10~15:00 ファンエアロ 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		
19:00				19:00	NEW			19:00	週替わりレッスン内容は別紙でお知らせします			19:00				19:00			19:00		
20:00	19:00~19:50 エンジョイエアロ 田村 50分			20:00	19:00~19:45 かんたんエアロ Misaki 45分			20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			20:00	19:00~19:45 Night Rerax Stretch 山口 45分			20:00			20:00		
21:00	20:00~21:00 ダンスエアロ 田村 60分			21:00	20:00~ 21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分			21:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			21:00	20:00~ 21:00 ZUMBA® 猪股 60分			21:00			21:00		

4月~6月スタジオプログラム

- 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館内掲示やHPでご確認ください。
- ※代行・休講に内容については、館内掲示をご覧ください。
- ※レッスン開始10分前から入場していただけます。
- ※レッスン開始後の途中入場は禁止です。(途中退場は可)
- ※器具を使用するクラスは定員を設けています。
- ※スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。

通路やギャラリーでの会話はスタジオ内に聞こえてレッスンの妨げになる場合がありますのでご注意ください。