

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			10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分				10:40~11:25 あるくエアロ &ストレッチ 坂上 45分				10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 朝ヨガ 山口 45分			10:20~10:50 ストレッチボール 30分					
12:00	11:45~12:30 シェイプアップ エアロ 早形 45分	12:00~12:30 はじめてエアロ 坂木 30分		11:25~12:10 ラテン エアロ 西村 45分				11:50~12:20 ダンベLEX 河北 30分	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分			11:35~11:55 ウェーブピクス 坂上 20分	11:35~11:55 青竹EX 山口 20分			11:00~11:45 かんたん ステップ 大槻 45分			11:20~12:05 フィットネス パワーヨガチャレンジ 西村 45分		
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 早形 45分	13:15~13:45 千歳ヨガ 30分		12:40~13:25 DISCOWORLD 西村 45分	13:00~13:30 ひめし 山口 30分	13:00~13:30 アキラ ウォーキング 30分		12:50~13:35 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:00~13:30 ポティーメンテナンス Q-REN 内藤 30分			12:30~13:15 はずむ エアロ 古谷 45分			12:15~13:00 フラフィットネス 坂上 45分			12:35~13:20 ストリート ダンス ケンチ 45分			
14:00	14:15~15:00 はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分			14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ボイレX 河北 30分			14:05~14:50 シェイプアップ エアロ&ストレッチ 大槻 45分	14:15~14:35 アキラピクス 坂上 20分			13:45~14:30 ストリート ダンス ケンチ 45分	14:00~14:30 ストレッチボール 30分			13:45~14:30 ヨガ 山下 45分					
19:00	19:00~19:45 シンズル STEP まどか 45分			19:00~19:45 DISCOWORLD 内藤 45分				19:00~19:45 HIPHOP &JAZZ 輝味 45分				19:00~19:45 背骨 コンディショニング まどか 45分									
20:00	20:15~21:00 ポティー メンテナンス Q-REN まどか 45分			20:15~ 21:00 心と体と つながるyoga 山口 45分				20:15~21:00 アジアンstyle ~整えヨガ yo-ko 45分				20:15~21:00 ZUMBA まどか 45分									

# 7~8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
- 器具を使用するクラスは、数に限りがございますので、なくなり次第、CLOSEとさせていただきます。  
※ご使用になる器具は安全確保の為、順序良くお取りくださいませ。
- ※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。

フリー利用は当分の間ございません

全てのレッスンにおいて 整理券を配布します アクアウォーキング・アクアピクスは除く	定員	第1スタジオ	20名	整理券 配布場所	第1スタジオ	第1スタジオ前	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。
		第2スタジオ	15名		第2スタジオ	第2スタジオ前	

...変更箇所です。ご確認ください。