

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	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	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 坂上 45分				10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 ボディメイク ヨガ りな 45分			10:35~11:20 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 定員20名				
12:00	11:45~12:30 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		11:25~12:10 FUN DANCE 西村 45分				11:50~12:20 ダンベル 河北 30分 定員30名	11:45~12:30 ZUMBA 内藤 45分			11:35~12:20 はずむ エアロ 古谷 45分	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分 定員20名			11:40~12:25 パワーエアロ 坂上 45分			12:00	11:40~12:25 パワーエアロ 坂上 45分		12:00	11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 早形 45分	13:00~13:30 チェアヨガ 30分 定員22名		12:40~13:25 DISCO DANCE 西村 45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 ボディメンテナンス Q-REN 内藤 30分			12:50~13:35 コロmix 早形 45分		12:30~13:00 アキラ ウォーキング 30分		12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分			13:00	12:45~13:25 Fitness Hula 坂上 40分		13:00	12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分
14:00				14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ボ-IEX 河北 30分 定員20名			14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分	14:00~14:30 リトモス 小島 30分	14:15~14:35 アキラピクス 内藤 20分		14:05~14:50 ステップアップ ステップ 早形 45分	14:10~14:40 ストレッチボール 定員20名			13:45~14:45 ヨガ 山下 60分			15:00			15:00	
15:00	14:15~15:00 ウェーブリングヨガ 古谷 45分 定員30名																						
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>週替わりレッスン</p> <p>3/6</p> <p>①太極舞</p> <p>②linkyoga (担当: 下林)</p> <p>3/13</p> <p>①エンジョイエアロ</p> <p>②ボディメイクヨガ (担当: りな)</p> <p>3/20</p> <p>①太極舞</p> <p>②linkyoga (担当: 下林)</p> <p>3/27</p> <p>①エンジョイエアロ</p> <p>②ボディメイクヨガ (担当: りな)</p> </div>																<p>初心者の方にオススメのクラス</p> <p>初級者の方にオススメのクラス</p> <p>初級~中級者の方にオススメのクラス</p> <p>中級者の方にオススメのクラス</p> <p>中級~上級者の方にオススメのクラス</p>							
																<p>※代行・イベントについては、館内掲示をご覧ください。</p> <p>※最終レッスン後のスタジオフリー利用はできません。</p> <p>※ツールを使うレッスンは定員が変則的になります。</p>							
																<p>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。</p>							

3月スタジオプログラム

スタジオレッスンに参加される際には、必ずマスクを着用してください。

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。