

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 ヨガ 大槻 60分			11:00	10:20~10:50 リズム&フィットネス 西村 30分			11:00	10:20~10:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分	時間変更		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 いん 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	11:45~12:30 本極舞 下林 45分		12:00	11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分			12:00	11:05~11:50 あるくエアロ 坂上 45分	時間変更		12:00	11:20~11:50 フルボディー ワークアウト いん 30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mixライト 早形 50分	13:00~13:30 チェアヨガ 田中 30分 定員22名		13:00	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 いん 45分		13:00	12:15~12:45 ダンベルEX 河北 30分 定員30名			13:00	12:05~12:50 はずむエアロ 古谷 45分	11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45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	13:05~13:50 エンジョイエアロ いん 45分			14:00	13:00~13:45 かんたん キックBOX 坂上 45分			14:00	13:05~13:55 コロmix 早形 50分	13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分		14:00			14:00		
15:00	14:00~14:45 ウェーブリング ヨガ 古谷 45分 定員30名			15:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ボ-ILEX 河北 30分 定員20名		15:00	14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分			15:00	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		15:00	13:45~14:45 お気楽ピラティス Ayumi 60分		15:00		
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			16:00		
<h1>7月~9月スタジオプログラム</h1>																					
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			18:00		
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			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			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			週替わりレッスンは別紙でお知らせします			
19:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			19:00	19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分			19:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			19:00	19:00~19:45 Night Relax Stretch 山口 45分			19:00			19:00		
20:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			20:00	20:00~ 21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分			20:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			20:00	20:00~ 21:00 ZUMBA® 猪股 60分			20:00			20:00		
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00			21:00		

- 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願いたします。

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。