



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
10:00	10:00 OPEN						20:00 CLOSE
10:30					第2金曜は休館		
11:00	10:15-11:05 ビギナーエアロ えみ	10:15-11:00 ソフトエアロ 井上	10:15-11:15 バレトン 渡辺	10:20-11:20 LET'S DANCE JUN2	10:30-11:30 ヨガ 甲高	10:30-11:30 JAZZ HIPHOP AKEMI	
12:00	11:15-12:15 ヨガ TOMO	11:10-11:55 バランスコーディネーション 井上	11:25-12:15 ATB 相川	11:30-12:10 ピラティス 大橋	11:40-12:40 ファンエアロ 篠崎	11:40-12:40 fight 吉岡	
13:00	12:25-13:15 JAZZ HIPHOP AKEMI	12:05-13:05 ファットバーナー 植木	12:25-13:15 ビギナーエアロ 代田	12:20-13:10 ヨガ 大橋	12:50-13:35 ビギナーステップ 塚原	12:50-13:40 エアロ ローインパクト 藤田	12:10-13:10 ヨガ 1・3・5週目)たまき 2・4週目)はな
14:00	13:25-14:15 エンジョイステップ 上野谷	13:20-14:10 ボディメンテナンス アセヴェード	13:30-14:20 ファットバーナー50 筒井	13:25-14:15 ZUMBA YUUKA	13:45-14:35 フィットネスHula TOMO		13:25-13:55 ストレッチボール (定員15名)GYMスタッフ
15:00	14:25-15:15 アディダスポクシング 入澤	14:25-15:15 ビギナーエアロ 塩谷	14:35-15:25 ZUMBA 鳴井	14:25-15:25 fight POWER 木村(定員20名)	14:45-15:45 fight 徳島	13:55-14:55 ZUMBA 嶽野	14:10-15:10 fight POWER 上澤(定員20名)
16:00	15:30-16:10 スタートステップ 渡辺	15:25-16:25 ヨガ ARIKO	15:35-16:25 ボディセラピー 横田	15:40-16:30 エアロ ローインパクト 鳴井	16:00-16:30 スモールボールトレーニング (定員20名)GYMスタッフ	15:10-16:00 ピラティス 相川	15:30-16:20 ピラティス 久保
17:00						16:10-17:00 カーディオ コンディショニング 久保	16:35-17:35 ファンエアロ 久保
18:00							
19:00	18:30-19:30 セラピーヨガ MICHIE	18:25-19:15 アディダスポクシング 入澤	18:15-19:15 fight 徳島	18:30-19:20 ボディスカルプト 相川	18:40-19:40 ZUMBA 徳島		
20:00	19:45-20:45 fight 吉岡	19:25-20:15 ZUMBA 前田	19:25-20:15 ラテンダンスムーブメント オルランド	19:35-20:35 fight 磯崎	19:55-20:25 美尻トレーニング GYMスタッフ		
21:00		20:25-21:15 カーディオコンディショニング 久保	20:30-21:30 fight POWER 上澤(定員20名)	20:50-21:50 骨盤調整ヨガ 横田	20:40-21:30 JAZZ DANCE Ki-Ma		
22:00	21:10-22:10 ZUMBA MARINA	21:25-22:15 ファットバーナー50 篠崎	21:45-22:45 ヨガ たまき		21:40-22:30 HIPHOP Ki-Ma		

《岩盤ホットスタジオプログラム》

<火曜日>
13:25-13:55 ストレッチ(植木)
受付 10:00~

<水曜日>
14:40-15:10 ヨガ(筒井)
受付 10:00~

<金曜日>
11:45-12:15 ヨガ(甲高)
受付 10:00~

★定員13名 定員になり次第締め切り。
★フロントにて参加券をお持ちください。

* 定員制クラスは、レッスン開始15分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。

* スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。

* 祝日スケジュールと代行については、館内告知,又はWEB、モバイルサイトをご覧下さい。

* レッスン開始5分までは途中入場できますが、5分以内でも入場をお断りする場合がございます。

※レッスン中の迷惑行為(怒鳴る,暴れる,意味不明な言動行動,他の方が不快になる表情・動作等)

他参加されている方が不快になる行為をされた場合,すぐにご退位いただきます。

以降、レッスン参加をお断りする場合がございます。

初心者の方でも安心してご参加いただけます!

脂肪燃焼、シェイプアップしたい方にオススメ!

シューズがなくてもご参加いただけます!

Click!