

	月	火	水	木	金	土	日
	7:00 OPEN						
9:00							
10:00	9:30-10:30 ストレッチヨガ 【若山 美千代】				9:45-10:45 パワーヨガ 【中山 律子】		9:45-10:45 bodyART Training 【横井 俊之】
10:30	内容変更	10:30-11:30 フローヨガ 【加藤 あい】	10:30-11:15 KAZE 【佐藤 るみ】	10:15-11:15 やさしいヨガ 【北尾 千恵子】		10:15-10:45 GGX 【GGTトレーナー】	
11:00	10:45-11:45 ベリーダンス 【森 京子】				11:00-12:00 SALSATION® 【兼城 マリオ】	11:00-12:00 HIP HOP 【KANI】	11:00-12:00 キックボクシング エクササイズ 【横井 俊之】
11:30			11:30-12:30 コアトレ ビューティー 【佐藤 るみ】	11:30-12:30 キックボクシング エクササイズ 【横井 俊之】			
12:00		11:45-12:45 ボクシングエクササイズ 【宮下 恵】			12:15-13:15 RITMOS 【宮下 恵】	12:30-13:20 Group Power 【GGTトレーナー】	
12:30						時間変更	
13:00	12:30-13:30 bodyART Training 【横井 俊之】	13:00-14:00 RITMOS 【宮下 恵】	12:45-13:45 ヴァリヤスヨガ 【寺澤 美佳子】	12:45-13:45 骨盤調整 ヨガ® 【MIKI】	13:30-14:00 Group Fight 【岩中トレーナー】	13:35-14:35 フローヨガ 【加藤 あい】	13:55-14:25 Group Fight 【岩中トレーナー】
13:30					14:30-15:30 ヨガ 【吉田 実加】	14:50-15:50 パレトン 【加藤 あい】	14:40-15:45 Group Power 【GGTトレーナー】
14:00	14:00-14:45 ビギナーエアロ45 【小野 慶子】	14:15-15:15 ステップ & シェイプ 【坂田 浩子】			内容、時間変更	時間変更	
14:30							
15:00	15:00-15:45 ダイナミックシェイプ 【小野 慶子】						
15:30							
16:00	16:00-17:00 やさしい パワーヨガ 【寺澤 美佳子】					16:00-16:45 コアトレ45 【太田 興】	16:00-17:00 燃焼エアロ 【杉浦 友美】
16:30							
17:00						17:00-18:00 エンジョイ ステップ 【山崎 貴之】	
17:30							
18:00	18:00-18:15 GGX【GGTトレーナー】	18:15-19:15 ビューティー フィットネスヨガ 【マリナー】	18:30-19:30 ヴァンヤサヨガ 【加藤 あい】	18:00-18:45 コアトレ シェイプ45 【佐藤 寿樹】	18:10-18:45 Group Power 【GGTトレーナー】	18:15-19:15 中級エアロ 【山崎 貴之】	
18:30							
19:00	18:30-19:30 ヴァンヤサヨガ 【加藤 あい】			18:55-19:55 ファンクショナルエアロ 【佐藤 寿樹】	19:00-20:00 ハタヨガ 【太田 千絵】	19:30-20:30 Simple & HardBox60 【太田 興】	
19:30		19:25-20:10 ZUMBA45 【山崎 明子】	19:40-20:40 エンジョイ エアロ 【余吾 ゆかり】	20:05-20:35 Group Fight 【岩中トレーナー】			
20:00	19:40-20:45 Group Power 【GGTトレーナー】	20:25-21:10 姿勢改善のためのヨガ 【山崎 明子】	20:50-21:50 RITMOS 【大川 記之】	20:50-21:05 GGX 【岩中トレーナー】	20:15-21:15 ZUMBA 【RIE】		
20:30							
21:00	21:00-22:00 RITMOS 【土井 珠路】	21:25-22:25 GGX 【GGTトレーナー】	22:00-22:45 ステップ45 【大川 記之】	21:20-22:20 ZUMBA 【浦木 あさみ】	21:30-22:30 中級エアロ 【杉山 希久子】		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

金山 TEL : 052-324-5858

営業時間のお知らせ
月曜日7:00~
日曜日20:00
24時間営業

休館日
4月16日(月)

ダンス 格闘技系
ダンスフィットネス
エアロ ステップ
ヨガ・リラクゼーション系
コンディショニング・調整系