

	月	火	水	木	金	土	日
	7:00 OPEN						
9:00	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】
10:00				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】	
10:30		10:30-11:30 フローヨガ 【加藤 あい】	10:30-11:15 KAZE 【佐藤 るみ】				
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 POWER RITMOS 【宮下 恵】	12:25-13:15 Group Power 【GGTトレーナー】	
12:30	12:30-13:30 bodyART Training 【横井 俊之】			12:45-13:45 骨盤調整 ヨガ® 【MIKI】			
13:00		13:00-14:00 RITMOS 【宮下 恵】	12:45-13:45 ヴァリヤスヨガ 【寺澤 美佳子】		13:30-14:00 Group Fight 【岩中トレーナー】	13:30-14:30 フローヨガ 【加藤 あい】	13:55-14:25 Group Fight 【岩中トレーナー】
13:30							
14:00	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】					
14:30					14:30-15:30 ヨガ 【吉田 実加】	14:45-15:45 パレトン 【加藤 あい】	14:40-15:45 Group Power 【GGTトレーナー】
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			17:40-18:15 POWER Group Power 【GGTトレーナー】		18:10-18:45 POWER Group Power 【GGTトレーナー】		
18:00	18:00-18:15 GGX 【GGTトレーナー】			18:00-18:45 コアトレ シェイプ45 【佐藤 寿樹】		18:15-19:15 中級エアロ 【山崎 貴之】	
18:30	18:30-19:30 ヴァンヤサヨガ 【加藤 あい】	18:15-19:15 ビューティー フィットネスヨガ 【マリナ】	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】		
19:00						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】	20:05-21:05 Group Fight 【岩中トレーナー】	20:15-21:15 ZUMBA 【RIE】		
20:00	19:40-20:45 POWER Group Power 【GGTトレーナー】						
20:30		20:25-21:10 姿勢改善のためのヨガ 【山崎 明子】					
21:00	21:00-22:00 RITMOS 【土井 珠路】	21:25-21:55 GGX 【GGTトレーナー】	20:50-21:50 RITMOS 【大川 記之】	21:20-22:20 ZUMBA 【浦木 あさみ】			
21:30							
22:00			22:00-22:45 ステップ45 【大川 記之】				
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
5月21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