



| | 月【Mon】 | 火【Tue】 | 水【Wed】 | 木【Thu】 | 金【Fri】 | 土【Sat】 | 日【Sun】 | |
|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 10:00 | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | 9:30 OPEN | |
| | ポールストレッチ 10:15~10:45 スタッフ | はじめてステップ 10:15~10:45 スタッフ | 太極拳 10:15~11:15 堀 | ポールストレッチ 10:15~10:45 スタッフ | ポールストレッチ 10:15~10:45 スタッフ | | | |
| 11:00 | はじめてエアロ 11:00~11:30 安立 整 | ベリーダンス 11:00~11:45 YURIYA 第1基礎 第2基礎+コンビネーション 第3・4・5ふりつけ | | はじめてステップ 11:00~11:30 小林 | バランスボール 11:00~11:30 小林 | | ボディパンプ60 11:00~12:00 RIKO LES MILLS | |
| 12:00 | 癒しのヨガ 11:45~12:45 安立 | 健美操 12:00~13:00 松本 整 | スマイルエアロ 11:30~12:15 川口 整 | ボディパンプ45 11:45~12:30 伊東 LES MILLS | ラテンエアロ 11:45~12:30 松本 整 | オリジナルエアロ 12:00~12:45 すう | ボディコンバット60 12:15~13:15 RIKO LES MILLS | |
| 13:00 | ズンバ 13:00~13:45 中島 整 | スマイルエアロ 13:15~14:00 松本 整 | アクティブヨガ 12:30~13:30 川口 | ボディコンバット45 12:45~13:30 伊東 LES MILLS | スマイルステップ 12:45~13:30 川口 整 | スタイルアップエアロ 13:00~14:00 伊藤 整 | ボディアタック60 13:30~14:30 RIKO LES MILLS | |
| 14:00 | ボディパンプ45 14:00~14:45 伊東 LES MILLS | 体育スクール <リトル> 14:30~15:30 和田 | フラエクササイズ nani Aloha 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 13:45~14:45 Ari | ポールストレッチ 13:45~14:15 スタッフ | リラックスヨガ 13:45~14:45 川口 | ボディパンプ60 14:15~15:15 伊東 LES MILLS | 週替わりヨガ 第1陰陽ヨガ, 第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ, 第4ヨガニドラー 14:50~15:50 川口 | |
| 15:00 | | | | スタジオ解放 | はじめてステップ 15:00~15:30 スタッフ | | | |
| 16:00 | 体育スクール <キндラー> 15:45~16:45 和田 | 体育スクール <キндラー> 15:45~16:45 和田 | 体育スクール <キндラー> 15:45~16:45 和田 | | | チアダンス I 16:20~17:20 内田 | ボディコンバット60 15:30~16:30 古郡 LES MILLS 整 | |
| 17:00 | 体育スクール <児童> 16:50~17:50 和田 | 体育スクール <児童> 16:50~17:50 和田 | 体育スクール <児童> 16:50~17:50 和田 | | | チアダンス II 17:25~18:25 内田 | 空手教室 17:00~18:00 重久 | |
| 18:00 | チアダンス II 18:15~19:15 内田 | | 空手教室 18:15~19:15 富塚 | | | チアダンス大会jrクラス 18:30~19:30 内田 | | |
| 19:00 | | ヨガ 19:00~20:00 前田 | | コンディショニングストレッチ 18:45~19:15 スタッフ | | | | |
| 20:00 | チアダンス大会クラス 19:15~20:15 内田 | | | ウェストシェイプEX 19:30~20:00 小林 | スマイルエアロ 19:45~20:30 榎本 | | | |
| 21:00 | エアロマジック60 20:30~21:30 伊藤 整 | ボディパンプ45 20:15~21:00 伊東 LES MILLS | DANCEストレッチ& はじめてHIPHOP入門 20:00~20:50 ストレッチのみOK | ボディジャム45 20:15~21:00 Chan Yee★ LES MILLS 整 | ボディジャム60 20:45~21:45 Chan Yee★ LES MILLS 整 | | | |
| | | FREE STYLEダンス 21:15~22:15 Reala 初級~中級レベル ☆初心者大歓迎☆ | HIPHOP 20:50~21:30 kaol | ボディコンバット60 21:15~22:15 古郡 LES MILLS 整 | | | | |
| 22:00 | ボディコンバット45 21:45~22:30 古郡 LES MILLS 整 | | ボディアタック45 21:45~22:30 中野 LES MILLS | | ポールストレッチ 22:00~22:30 古郡 | | 21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで | |
| 23:00 | 23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで | 23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで | 23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで | 23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで | 23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで | 22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで | 定員20名 新型コロナウイルス感染予防のため | |

- スクール
- コンディショニング系
- エアロ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系

★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。
★物をおいての場所取りはご遠慮ください。
☆祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。
★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。

整 このマークが付いているレッスンは開始30分前に整理券をお取り致します。

