

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00		一部用具を使用するクラス以外は定員制限が無くなりました。						8:00
	8:15～8:45 スタジオレンタル	8:15～9:00 スタジオレンタル		8:30～8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ			8:30～9:20 スタジオレンタル	
9:00	9:00～9:45 ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:10～9:25 GGX下半身筋トレ ゴールドジムスタッフ	8:50～9:50 フィジカルバランス60 山口 清美 整理券/定員25名	9:00～9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 整理券/定員30名	8:45～9:45 太極拳 武石 英子	時間変更 9:00～9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie 整理券/定員30名		9:00
10:00	10:00～11:00 ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:45～10:45 モーニングフロー・ヨガ Rie 整理券/定員30名	10:00～11:00 ZUMBA 西田 のぞみ	10:00～11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00～10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	9:50～10:50 JAZZ DANCE Rie	9:45～10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00	11:15～11:55 ステップ 初級 荒木 美絵子 整理券/定員30名	11:00～12:00 ピラティス nob 整理券/定員30名	11:10～11:55 エアロ45 久保田 温郎	11:10～12:00 シェイプエアロ MARI	11:05～11:45 かんたんステップ 山口 清美 整理券/定員30名	11:00～12:15 バレエ& コンディショニング YUKI	10:45～11:35 ステップ 初中級 MASARU 整理券/定員30名	11:00
12:00	12:10～13:00 エアロ 中級 荒木 美絵子	12:10～13:00 ファイティングスリム nob 整理券/定員30名	12:05～12:55 ボディアジャスト 久保田 温郎	12:10～13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	12:00～13:00 ストレッチポール ヨガ 鷺見 領子 整理券/定員30名	12:30～13:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 整理券/定員30名	11:55～12:35 ステップ40 中島 舞 整理券/定員30名	12:00
13:00	13:15～14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美	13:15～13:55 エアロ40 足立 晃子	13:10～14:10 ヨガ 万里 整理券/定員30名	13:15～14:00 マッスルエナジー acco 整理券/定員25名	NEW!! 13:20～14:00 FITHOP MEGUMI	13:40～14:30 シェイプエアロ 清水 幸子	12:50～13:50 やさしいエアロ 中島 舞 整理券/定員30名	13:00
14:00		14:10～15:00 ステップ50 足立晃子 整理券/定員30名	14:20～15:20 JAZZ HIPHOP 万里	14:15～14:45 お腹すっきり30 山口 清美 整理券/定員30名	時間変更 14:15～15:15 ZUMBA MEGUMI	14:40～15:40 SALSATION® 酒井 麻弥	14:00～15:15 ヨガ hitomi 整理券/定員30名	14:00
15:00	14:30～15:30 ルーシーダットン nob 整理券/定員30名	15:15～16:30 フラ 中嶋 はるな 第1、3、5週実施	15:30～16:30 太極拳 武石 英子 第1、3、5週実施	14:55～15:25 リラククスエアロボディ30 山口 清美 整理券/定員30名				15:00
16:00	15:40～16:40 スタジオレンタル			有料スクール 16:00～17:00 はだしてドリブル 年長児、1・2年生 4月1日～	15:45～16:45 スタジオレンタル	15:55～16:55 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 1.3.5週実施 整理券/定員30名	15:35～16:35 スタジオレンタル	16:00
17:00	17:00～18:00 スタジオレンタル	16:50～17:50 スタジオレンタル	16:50～17:50 スタジオレンタル	17:30～18:15 スタジオレンタル	17:00～18:00 スタジオレンタル	17:15～18:15 スタジオレンタル	17:15～18:45 ボーリングアカデミー (男性限定)	17:00
18:00								18:00
19:00	18:30～19:00 ピラティス&ストレッチ 片平 成美 整理券/定員30名	18:30～19:30 SALSATION® 高橋 佳希	18:30～19:10 骨盤エクササイズ MARI 整理券/定員30名	18:30～19:30 ステップ60 木下 明代 整理券/定員30名	18:40～19:10 優しいステップ 高橋 愛 整理券/定員30名	18:30～20:00 ボーリングアカデミー (女性限定)	19:00～20:00 スタジオレンタル	19:00
20:00	19:05～20:20 バレエ 片平 成美	19:40～20:10 かんたんエアロ30 井上 晴世	19:15～20:15 やさしいキック ボクシング MARI 整理券/定員30名	19:45～20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 整理券/定員30名	19:20～20:05 シェイプエアロ45 高橋 愛			20:00
21:00	20:30～21:30 スタジオレンタル	20:20～21:10 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	20:30～21:30 スタジオレンタル	20:45～21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ	20:15～21:00 ヨガ 高橋 愛 整理券/定員30名	20:15～21:00 スタジオレンタル		21:00
22:00		21:20～22:20 スタジオレンタル		21:30～22:30 スタジオレンタル		22:00 CLOSE	21:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE			23:00

スタジオレンタルについて

プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントにてお問い合わせください。

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ご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。