

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					NEW ヨガ入門 10:30~11:00 稲垣	ホールストレッチ 10:30~11:00 天水	10:30
11:00	ヨガ 11:00~11:45 佐田	ベリーダンス 11:00~11:45 KANAKO	スマイルエアロ 11:00~11:45 酒井	ピラティス 11:00~11:45 金村			11:00
11:30					ZUMBA 11:30~12:15 ★~★★Rye	ボディパンプ45 11:30~12:15 ★~★★江藤	11:30
12:00							12:00
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★★石丸	ボディパンプ30 12:15~12:45 ★~★★江藤	ZUMBA 12:15~13:00 AKIHIDE ★~★★	スマイルSTEP 12:30~13:15 山北	時間変更 ホールストレッチ 12:45~13:15 宮崎		12:30
13:00						ボディコンバット45 12:45~13:30 ★~★★齋藤	13:00
13:30	CXWORX 13:30~14:00 江藤 ★~★★	ボディコンバット30 13:15~13:45 ★~★★宮崎	背骨コンディショニング 13:30~14:15 AKIHIDE	コンディショニングストレッチ 13:45~14:15 筑田			13:30
14:00							14:00
14:30		ストレッチ入門 14:15~14:45 宮崎					14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	ボディパンプ30 19:30~20:00 江藤 ★~★★	ピラティス入門 19:00~19:30 石丸	CXWORX 19:30~20:00 富岡	SH'BAM 19:30~20:15 佐藤 ★~★★			19:30
20:00		ZUMBA 20:00~20:45 石丸 ★~★★					20:00
20:30	ボディアタック45 20:30~21:15 齋藤 ★~★★★		ボディコンバット45 20:30~21:15 富岡 ★~★★				20:30
21:00					ボディコンバット30 20:45~21:15 宮崎		21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00						初心者でも安心して ご参加いただけます。	23:00
23:30						スケジュールについて ご不明な点などございましたら、 お気軽にお問い合わせ下さい。	23:30
0:00							0:00

新型コロナウイルス感染症対策の為、新様式での実施となります。
ZUMBA・ボディコンバット等移動を伴うレッスンは最大参加人数20名
ヨガ・ピラティス等移動や心拍数上昇のみられないレッスンは25名
大変ご迷惑をお掛けしますが
ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

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

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

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。