

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ	ホールドストレッチ	10:30
11:00	ヨガ	ピラティス	スマイルエアロ	ピラティス	10:30~11:15 稲垣	10:30~11:00 天水	11:00
11:30	11:00~11:45 佐田	11:00~11:45 筑田	11:00~11:45 酒井	11:00~11:45 金村			11:30
12:00					ZUMBA	ボディランブ30	12:00
12:30	ZUMBA	ボディランブ30	ZUMBA	スマイルSTEP	11:45~12:30 ★~★Rye	11:30~12:00 横尾	12:30
13:00	12:15~13:00 ★~★石丸	12:15~12:45 AKIHIDE	12:15~13:00 AKIHIDE	12:15~13:00 山北		ボディコンバット45	13:00
13:30	NEW LES MILLS CORE30	ボディコンバット45	背骨コンディショニング	ボディコンバット30	ボディコンバット45	12:30~13:15 ★~★横尾	13:30
14:00	13:30~14:00 富岡	13:15~14:00 AKIHIDE	13:30~14:15 AKIHIDE	13:30~14:00 宮崎	13:00~13:45 ★~★宮崎	リラックスストレッチ	14:00
14:30		ストレッチ入門			かんたんストレッチ	13:45~14:15 横尾	14:30
15:00		14:30~15:00 宮崎					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	シェイプビート	ピラティス入門	ヨガ	ヨガ			19:30
20:00	19:15~19:45 ★~★ 天水	19:15~19:45 石丸	19:15~20:00 稲垣	19:30~20:15 RYOKO			20:00
20:30	SH'BAM	ZUMBA	NEW LES MILLS CORE30				20:30
21:00	20:00~20:45 佐藤	20:00~20:45 ★~★石丸	20:15~20:45 富岡	ボディコンバット30			21:00
21:30	★~★	LES MILLS CORE30	ボディコンバット45	20:30~21:00 齋藤			21:30
22:00	ボディアタック45	21:00~21:30 富岡	21:00~21:45 宮崎	★~★			22:00
22:30	21:00~21:45 齋藤	★~★	★~★	ボディアタック30			22:30
23:00	★~★~★~★			21:15~21:45 齋藤			23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

緊急事態宣言解除に伴い、下記のように変更させていただきます。
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25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30名

(月)・(水)
コアトレ
↓
レスミルス コア

(金)
ポテアタック
ポテコンバットが
新しく追加!

マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合があ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、予めご了承ください。