

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	📌 ヨガ	📌 ピラティス	📌 スマイルエアロ	📌 ピラティス	📌 ヨガ	📌 ホールストレッチ	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	11:00~11:45 稲垣	11:00~11:30 天水	11:30
12:00	NEW ポテアタック	ポテパンフ30	NEW ほじめてSTEP	スマイルSTEP	ZUMBA	ポテパンフ30	12:00
12:30	12:00~12:30 石丸	12:00~12:30 AKIHIDE	12:00~12:30 筑田	12:00~12:45 山北	12:00~12:45 ★~★★Rye	11:45~12:15 横尾	12:30
13:00	ZUMBA	ボディコンバット45	ZUMBA	ポテパンフ30	ポテパンフ30	ボディコンバット45	13:00
13:30	12:45~13:30 石丸	12:45~13:30 AKIHIDE	12:45~13:30 AKIHIDE	13:00~13:30 宮崎	13:00~13:45 ★~★★宮崎	12:30~13:15 ★~★★横尾	13:30
14:00	📌 コアトレ	📌 ストレッチ入門	📌 背骨コンディショニング	📌 リラックスストレッチ	📌 かんたんストレッチ	📌 リラックスストレッチ	14:00
14:30	13:45~14:15 宮崎	13:45~14:15 宮崎	13:45~14:30 AKIHIDE	13:45~14:15 宮崎	14:00~14:30 宮崎	13:30~14:00 横尾	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	📌 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	📌 コアトレ	ポテパンフ30			20:30
21:00	20:00~20:45 佐藤	20:00~20:45 ★~★★石丸	20:15~20:45 宮崎	20:30~21:00 齋藤			21:00
21:30	★~★★ ポテアタック45	📌 コアトレ	ポテパンフ45	★~★★ ポテアタック30			21:30
22:00	21:00~21:45 齋藤	21:00~21:30 齋藤	21:00~21:45 宮崎	21:15~21:45 齋藤			22:00
22:30	★~★★★		★~★★				22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

感染対策の為、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)
レスミルス コア
↓
コアトレ

(水)
はじめてSTEPが
新しく追加!!

(月)
ポテアタックが
午前中に新しく追加!

📌 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。