

	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 11:00~11:45 佐田	ピラティス 11:00~11:45 筑田	スマイルエアロ 11:00~11:45 酒井	ピラティス 11:00~11:45 金村	ヨガ 11:00~11:45 稲垣	ホールストレッチ 11:00~11:30 STAFF	11:00
11:30							11:30
12:00	ボディアタック 12:00~12:30 石丸	ボディバンプ30 12:00~12:30 AKIHIDE	はじめてSTEP 12:00~12:30 Sarry	スマイルSTEP 12:00~12:45 山北	ZUMBA 12:00~12:45 ★~★Rye	ボディバンプ30 11:45~12:15 横尾	12:00
12:30							12:30
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 ★~★石丸	ボディコンバット45 12:45~13:30 ★~★AKIHIDE	ZUMBA 12:45~13:30 AKIHIDE	ボディコンバット30 13:00~13:30 宮崎	ボディコンバット45 13:00~13:45 ★~★宮崎	ボディコンバット45 12:30~13:15 ★~★横尾	13:00
13:30	担当変更 コアトレ 13:45~14:15 宮崎	ストレッチ入門 13:45~14:15 STAFF	背骨コンディショニング 13:45~14:30 AKIHIDE	ヨガ 13:45~14:30 Sarry	担当変更 かんたんストレッチ 14:00~14:30 宮崎	リラックスストレッチ 13:30~14:00 STAFF	13:30
14:00							14:00
14:30							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	シェイプヒート 19:15~19:45 ★~★天水	ピラティス入門 19:15~19:45 石丸	ヨガ 19:15~20:00 稲垣	ヨガ 19:30~20:15 RYOKO			19:30
20:00							20:00
20:30	SH'BAM 20:00~20:45 佐藤	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★石丸	コアトレ 20:15~20:45 宮崎	ボディコンバット30 20:30~21:00 齋藤			20:30
21:00	★~★			★~★			21:00
21:30	ボディアタック45 21:00~21:45 齋藤	シェイプヒート 21:00~21:30 天水	ボディコンバット45 21:00~21:45 宮崎	ボディアタック30 21:15~21:45 齋藤			21:30
22:00	★~★		★~★				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

(金)
お昼に
ヨガ追加!!

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、予めご了承下さい。