

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ	ホールストレッチ	10:30
11:00	ヨガ	ベリーダンス	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 KANAKO	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	★~★石丸	★~★	★~★	12:15~13:00 山北		ボディコンバット45	13:00
13:30	NEW	ボディコンバット45	背骨コンディショニング	コンディショニングストレッチ	ボディコンバット45	★~★齋藤	13:30
14:00	レスミルス コア	13:15~14:00 AKIHIDE	13:30~14:15 AKIHIDE	13:30~14:00 筑田	13:00~13:45 ★~★宮崎	NEW	14:00
14:30	★~★	★~★			むくみケアストレッチ	リラククスストレッチ	14:30
15:00		ストレッチ入門			14:15~14:45 宮崎	13:45~14:15 齋藤	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	ジュニアトレーニング		ジュニアトレーニング		ジュニアトレーニング		17:30
18:00	17:00~18:00 STAFF		17:00~18:00 STAFF		17:00~18:00 STAFF		18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	NEW	時間変更	NEW	NEW			19:30
20:00	シェイプド	ピラティス入門	ヨガ	レスミルス コア			20:00
20:30	19:15~19:45 ★~★ 天水	19:15~19:45 石丸	19:15~20:00 稲垣	19:15~19:45 富岡	NEW ヨガ		20:30
21:00	SH'BAM	ZUMBA		NEW ヨガ			21:00
21:30	20:00~20:45 佐藤	★~★石丸	レスミルス コア	20:00~20:45 RYOKO			21:30
22:00	★~★		★~★				22:00
22:30	ポディアタック45	NEW	ポディコンバット45	ポディコンバット30			22:30
23:00	21:00~21:45 齋藤	レスミルス コア	21:00~21:45 富岡	21:00~21:30 宮崎			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)
SH'BAM(シバム)
月曜日へお引越し!!
踊りながらシェイプUP

(金)
(水)
ヨガクラス登場!
仕事の疲れをいやし
明日へのパワーを!

レッスン名変更
CXWORX
↓
[レスミルス コア]

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。