

	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		NEW			ヨガ 10:30~11:15 稲垣	ホールストレッチ 10:30~11:00 天水	11:00
11:30	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			11:30
12:00					ZUMBA 11:45~12:30 ★~★Rye	ポテパン30 11:30~12:00 横尾	12:00
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★石丸	ポテパン30 12:15~12:45 AKIHIDE	ZUMBA 12:15~13:00 AKIHIDE	スマイルSTEP 12:15~13:00 山北		ボディコンバット45 12:30~13:15 ★~★齋藤	12:30
13:00		★~★	★~★		ボディコンバット45 13:00~13:45 ★~★宮崎		13:00
13:30	レスミルス コア 13:30~14:00 富岡	ボディコンバット45 13:15~14:00 AKIHIDE	背骨コンディショニング 13:30~14:15 AKIHIDE	NEW ポテパン30 13:30~14:00 富岡		リラックスストレッチ 13:45~14:15 齋藤	13:30
14:00	★~★	★~★					14:00
14:30		ストレッチ入門 14:30~15:00 宮崎			むくみケアストレッチ 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	ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	シェイプド 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	レスミルス コア 19:15~19:45 富岡			19:30
20:00				★~★			20:00
20:30	SH'BAM 20:00~20:45 佐藤	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★石丸	レスミルス コア 20:15~20:45 富岡	ヨガ 20:00~20:45 RYOKO			20:30
21:00	★~★		★~★				21:00
21:30	ボディアタック45 21:00~21:45 齋藤	レスミルス コア 21:00~21:30 富岡	ボディコンバット45 21:00~21:45 富岡	ポテパン30 21:00~21:30 宮崎			21:30
22:00	★~★	★~★	★~★	★~★			22:00
22:30							22:30
23:00							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

(金)
ボディコンバット30
午前・午後の2本に
レッスン増設!!!

(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。