

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ入門 10:30~11:00 稲垣	ホールストレッチ 10:30~11:00 天水	10:30
11:00	ヨガ 11:00~11:45 佐田	ベリーダンス 11:00~11:45 KANAKO	スマイルエアロ 11:00~11:45 酒井	ピラティス 11:00~11:45 金村			11:00
11:30					ZUMBA 11:30~12:15 ★~★Rye	NEW コアトレ 11:30~12:00 齋藤	11:30
12:00		NEW ボディハンブ30 12:15~12:45 AKIHIDE	ZUMBA 12:15~13:00 AKIHIDE	スマイルSTEP 12:30~13:15 山北		時間変更 ボディコンバット45 12:30~13:15 ★~★齋藤	12:00
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★石丸	NEW ボディコンバット45 13:15~14:00 AKIHIDE	★~★		NEW ボディコンバット45 12:45~13:30 ★~★宮崎		12:30
13:00		NEW コアトレ 13:30~14:00 宮崎	★~★	★~★			13:00
13:30		★~★	★~★	★~★			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	NEW ホールストレッチ 19:30~20:00 齋藤	★~★	★~★	★~★			19:30
20:00		★~★	★~★	★~★			20:00
20:30		★~★	★~★	★~★			20:30
21:00	★~★	★~★	★~★	★~★			21:00
21:30	★~★	★~★	★~★	★~★			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

新型コロナウイルス感染症対策の為、新様式での実施となります。
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20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25名
大変ご迷惑をお掛けしますが
ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

スケジュールについて
ご不明な点などございましたら、
お気軽にお問い合わせ下さい。

祝祭日は特別スケジュールとな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。