

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター
7:00	7:00 OPEN ※3月末日 23:00 OPEN					休館日: 5月18日
7:30	一部有料レッスンの詳細はこちら	有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 特別有料レッスンのご予約は1週間前のお申し込みから可能です。必ず事前にお支払い下さい。入館整理券を発行致します。支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。 メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 ピジター様は有料レッスン代金の他、別途施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。	スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを修め、十分にアップした良質な時間を上手に使うエクササイズ。「プライム」というマシンで、初級で6回、中級で8回、上級で9回、全18回で5つの筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかけ方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。	「プライム」とは? スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!	スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意ですが、レッスンによってはマスク着用をお願いする場合がございます。その際はご協力お願いいたします。	明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00		アンチエイジングヨガ 9:20-10:20 下田 陽子			10:00 OPEN	
10:30	ピジターワーク 10:00-10:45 城谷 崇仁	ZUMBA@ 10:30-11:15 下田 陽子	ZUMBA@ 10:00-11:00 MIWA	エアロシェイブ 10:00-11:00 佐藤 里江子	有料スクール	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA
11:00					キッズアスリート	ヨガニドラ 10:00-11:00 村上 和子
11:30	ローインパクト 10:55-11:55 城谷 崇仁	1. 2週目: アーティスティック 8回コース 練習 日佐子 3. 4週目: 大人気のための ステップアップ 下田 陽子 11:25-12:10 ※5週目は25分短縮	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子	JPOPダンス & ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	ファーストクラス (未就学児) 10:20-11:20 スタンダードクラス (小学生) 11:30-12:30	5月(奇数月) 太極拳 4月(偶数月) DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山 へき
12:00						ビート&キックス お腹引き締め 11:15-12:15 渡辺 紗智子
12:30	リラクゼーション 12:05-13:05 尾代 智子	ラーニングステップ 12:25-13:25 阿部 日佐子	ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子	カーディオフィットネス キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 靖子	美尻 エクササイズ 12:20-13:15 陸野 裕子	【定員35名】 ZUMBA@ 12:10-13:00 大浦 透
13:00						2週目 ZUMBA@ 12:25-13:25 1. 3. 4週目 HIPHOP DANCE
13:30						5週目 12:55-13:25 ピラティス 宮野 尚織 NGBU
14:00	14:00 OPEN ZUMBA@ 13:20-14:20 数崎 康子	14:00 OPEN JAZZDANCE 7.5 13:35-14:50 鈴木 真由	14:00 OPEN JAZZDANCE 14:15-15:15 Rie	14:00 OPEN リセットストレッチ 13:10-13:50 酒巻 靖子	14:00 OPEN	すっぴん健康ヨガ 13:10-14:10 ジョセフ 鮎
14:30	14:35-14:50 GX ボディメイク GGスタッフ	スタジオレンタル特 - エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	スタジオレンタル特 - エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	ピジターステップ 14:00-14:30 田澤 有貴秀		デコンドール スクール 【1 F T F】 少年部 14:00-15:00 成年部 15:00-17:00
15:00	スタジオレンタル特 - エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	有料スクール	スタジオレンタル特 - エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛	1. 3. 5週目 ZUMBA@ 2. 4週目 ピジター-エアロ 14:40-15:25 田澤 有貴秀	ピジターステップ 15:15-15:45 大畑 淳一
15:30						ストリートダンス & ストレッチ 15:40-16:40 MIHO
16:00						DANCE WITH ME & ストレッチ 14:45-15:25 MIHO
16:30						ストリートダンス & ストレッチ 15:40-16:40 MIHO
17:00						【定員35名】 ZUMBA@ 1. 3. 5週目 ラン-エアロ 2. 4週目 16:50-17:50 大浦 透
17:30	スタジオレンタル特 - エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	千葉ジェッツア リーディング スクール リトルクラス 16:00-16:50 キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	18:40-18:55 GX ストレッチ 監修: リース	ファーストクラス (未就学児) 15:40-16:40	16:30-16:45 GX ボディメイク GGスタッフ	【定員24名】 オジジナルステップ 中級 17:15-18:15 今村 彩子
18:00	有料スクール					【定員24名】 オジジナルステップ 中級 17:15-18:15 今村 彩子
18:30						JAZZ DANCE 18:30-19:30 Rie
19:00	デコンドール スクール 【1 F T F】 少年部 18:00-19:00 成年部 19:00-21:00	プロ-3ヨガ 19:00-20:00 SAYURI	中級エアロ 19:00-20:00 宮沢 美登里	ZUMBA@ 19:00-19:45 野中 映仁子	初級エアロ & シェイブ 19:00-19:45 宮沢 美登里	エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) - マットスタジオ 1h/5,500円(税込) - リングスタジオ 1h/11,000円(税込)
19:30						【定員24名】 初中級ステップ 2. 4. 週目 20:15-21:15 綾部 奈緒子
20:00						20:00 CLOSE
20:30						20:00 CLOSE
21:00						21:00 CLOSE
21:30						21:30 CLOSE
22:00						22:00 CLOSE
22:30						22:00 CLOSE
23:00						23:00 CLOSE
23:30						23:00 CLOSE
0:00						0:00 CLOSE

