

	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	フィットネス センター
7:00		7:00 OPEN ※週3月曜日 23:00 OPEN					休館日:9月22日	7:00
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。入場整理券を発行致します。 ※返金は出来かねますのでご了承下さい。		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終え、十分にアップされ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、初動で6回、中動で6回、終動で6回、全18回で5か所の 筋肉を鍛えます。これまで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。		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 場合もございます。その際はご協力をお願いいたします。		7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00						10:00 OPEN		10:00
10:30		ピギナーワーク 10:00-10:45 城谷 崇仁				有料スクール	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA	10:30
11:00						キッズアスリート		11:00
11:30		ローインパクト 10:55-11:55 城谷 崇仁				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	1.3.5週目 太極舞踊 2.4週目 DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山ハナ子	11:30
12:00								12:00
12:30		リラックスヨガ 12:05-13:05 尾代 智子					WEB予約 【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透	12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00	14:00 OPEN	ZUMBA® 13:20-14:20 飯嶋 康子	14:00 OPEN		14:00 OPEN		休館日	14:00
14:30								14:30
15:00		14:35-14:50 GGX 新メニュー GGXスタッフ						15:00
15:30		NEW!! 有料¥1,100 9/15(祝月) 14:30-15:30 スタジオレナタル ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)						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								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	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		22:00 CLOSE	0:00

行徳千葉 スタジオプログラムのご案内

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

曜日

唯日

日曜日