

4月29日(金)

5月3日(火)

5月4日(水)

5月5日(木)

10:00 OPEN

10:00

 太極舞 10:20-10:50
除村 元子

 ラテンエアロ 10:20-11:05
多田 浩子

 ヒーリングヨガ
10:20-11:20
下田 陽子

 ピラティス 10:25-11:10
小野 洋子

11:00

 D-kick 11:00-11:45
除村 元子

 コアストレッチ 11:15-12:00
多田 浩子

 ZUMBA 11:30-12:15
DANDAN

 ラテンエアロ 11:25-12:10
小野 洋子

12:00

 Qrenボディメンテナンス 12:00-12:45
除村 元子

 ヨガ
12:15-13:15
AYA

 ファットバーンエアロ 12:30-13:15
中野 智恵

 ハワイアンフラ 12:35-13:35
Kahearani.St

13:00

 ビギナーエアロ 13:00-13:45
上野 さざり

 バレエエクササイズ
13:40-14:50
宮田 愛子

 ピラティス 13:30-14:15
市原 桂子

 太極拳 14:00-15:00
KUMI

14:00

 ヨガ「姿勢と呼吸を整える」
14:00-15:00
石川

バレエセンター (バレエーション) 15:00-15:30

 コリオスパイラル 14:30-15:30
市原 桂子

15:00

 Hawaiian Hula 15:15-16:15
emi

有料クラス

16:00

祝日特別レッスン

17:00

FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。

・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。

・過度な大きな声・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。



初めての方も安心してご参加いただけます

※レッスン開始10分以上からのご入場途中退室はお控えください。

※有料レッスン・スクールについては別紙カレンダー等をご確認ください。

18:00

19:00

20:00

20:00 CLOSE

 カーディオFキックボクシング
17:00-18:00
YAYOI

祝日特別レッスン