

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)					
	7:00 OPEN	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	OPEN 24 HOURS	20:00 CLOSE					
7:00	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帯を上手に使うエクササイズ。 「ブライト」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。これまでにない食後のカロリーが1週間のマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。 ジム内でマシンをご案内させていただきます。 お気軽にトレーナーまでお声掛けください。							7:00				
7:30												7:30
8:00												8:00
8:30												8:30
9:00												9:00
9:30						【有料】 キッズダンススクール		9:30				
10:00					フィットネスパワーヨガ 9:45-10:45 中山 律子		①幼児・低学年クラス 9:00～10:00	10:00				
10:30				やさしいヨガ 10:15-11:15 北尾 千恵子		②小学生クラス 10:05～11:05		10:30				
11:00		フローヨガ 10:30-11:30 加藤 あい	ピラティス 10:30-11:15 佐藤 るみ				リフレッシュヨガ 10:45-11:45 中山 律子	11:00				
11:30					ZUMBA 11:00-12:00 兼城 マリオ	中・上級者向け		11:30				
12:00			ANIMAL FLOW 11:30-12:30 佐藤 るみ	ボクシングエクササイズ 11:30-12:30 牧野 智基		HIP HOP 11:20-12:20 KANI		12:00				
12:30	機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代	ボクシングエクササイズ 11:45-12:45 宮下 恵			RITMOS 12:15-13:15 宮下 恵	POWER Group Power 45 12:30-13:20 GGTトレーナー	特別レッスン セミナー等の開催 ※不定期 館内案内をご確認ください	12:30				
13:00				NEW サーキットエアロ 12:45-13:45 安井 香織				中・上級者向け	13:00			
13:30	GGX(リラクゼーション) 13:15-13:45 GGTトレーナー	RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子					13:30				
14:00					ボルドブラ 13:30-14:15 土井 珠路	中・上級者向け	POWER Group Power 60 13:45-14:50 GGTトレーナー	14:00				
14:30	ピギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 慶子			フローヨガ 14:00-15:00 吉田 実加				14:30				
15:00		ステップ&シェイプ 14:15-15:15 坂田 浩子	ナチュラルヨガ 14:15-15:15 吉満 博子		フローヨガ 14:30-15:30 吉田 実加			15:00				
15:30	ダイナミックシェイプ &ストレッツ 15:00-15:45 小野 慶子		5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール	5-ONE-ALL ファイブワンオール	バレトン 14:45-15:45 加藤 あい	RITMOS 15:05-16:05 遠藤 由紀子	15:30				
16:00		【有料】 キッズダンススクール						16:00				
16:30	ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	①幼児・低学年クラス 15:30～16:30	ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>		ビッカルボール 16:00-17:00 <フリータイム>	筋膜リリースヨガ 16:15-17:00 太田 興	RITMOSとは 3ヶ月ごとに曲が変わる ダンス系フィットネス プログラム。 1,4,7,10月に 新曲が始まります！	16:30				
17:00		②小学生クラス 16:45～17:45				中・上級者向け		17:00				
17:30			ビッカルボールとは テニス、バドミントン、卓球の要素を 組み合わせたラケットスポーツ。 スタジオ内のコートで実施します。			エンジョイスステップ 17:15-18:15 山崎 貴之		17:30				
18:00						中・上級者向け		18:00				
18:30								18:30				
19:00	シェイプアップパワーヨガ 18:30-19:30 吉田 実加	初中級エアロ 18:30-19:30 牧野 智基		ピラティス 18:30-19:15 佐藤 寿樹		中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之		19:00				
19:30								19:30				
20:00	POWER Group Power 60 19:40-20:45 GGTトレーナー	SALSATION 19:40-20:40 Mieko	中・上級者向け	ファンクショナルサーキット 19:30-20:15 佐藤 寿樹	ベーシックステップ 19:15-20:15 余吾 ゆかり	キックボクシングfight 19:45-20:45 太田 興		20:00				
20:30								20:30				
21:00				Strong Nation 20:30-21:30 森田 徹	ピラティス 20:30-21:15 伊藤 裕子			21:00				
21:30	RITMOS 21:00-22:00 土井 珠路	エアロシェイプ 20:50-21:50 原田 裕子	RITMOS 20:50-21:50 大川 記之		中・上級者向け		中・上級者向け	21:30				
22:00					中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		上記のマークがついていない ものに関しては、初心者の方 でも参加しやすいレッスンで す。	22:00				
22:30	GGX(リラクゼーション) 22:00-22:30 GGTトレーナー	ステップ45 22:00-22:45 大川 記之						22:30				
23:00							・インストラクターが サポート致しますので お気軽にご参加下さい。	23:00				
23:30					【営業時間】 24時間営業 ・月曜 7:00 OPEN ・日曜 20:00 CLOSE ・祝日 該当曜日の営業時間に準ずる	【休館日】 10月20日(月)		23:30				
0:00							・途中入室はレッスン開始 10分まで可能です。	0:00				

アクティブ系

コンディショニング・調整

ヨガ

スタジオ参加方法

- ・無料でご参加頂けます ・ご予約は不要です
 - ・レッスン開始10分前～スタジオへご入室頂けます。
- ※ 代行・休講情報はHP又は、館内掲示物をご確認ください。