

	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頂きます。 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						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	やさしいヨガ 10:15-11:15 北尾 千恵子			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 HIP HOP 11:20-12:20 KANI		11:30
12:00		ボクシングエクササイズ 11:45-12:45 宮下 恵	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				12:00
12:30	機能改善ワーク&ヨガ 12:00-13:00 若山 実千代				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		RITMOS 13:00-14:00 宮下 恵	バレトン 13:00-14:00 吉満 博子	初級エアロ 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				ポルドプラ 13:30-14:15 土井 珠路	フローヨガ 13:30-14:30 加藤 あい		13:30
14:00							POWER Group Power 60 13:45-14:50 GGTトレーナー	14:00
14:30	ビギナーエアロ 45 14:00-14:45 小野 慶子	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 14:00-15:00 吉田 実加				14:30
15:00					フローヨガ 14:30-15:30 吉田 実加	バレトン 14:45-15:45 加藤 あい		15:00
15:30	ダイナミックシェイプ &ストレッチ 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		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 エンジョイステップ 17:15-18:15 山崎 貴之		17:00
17:30						中・上級者向け		17:30
18:00								18:00
18:30						中級エアロ 18:30-19:30 山崎 貴之		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				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 エンジョイエアロ 19:40-20:40 余吾 ゆかり	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 中級エアロ 21:30-22:30 伊藤 裕子		中・上級者向け	21:30
22:00							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				・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。 ・途中入室はレッスン開始 10分まで可能です。	22:30
23:00					【営業時間】 24時間営業 ・月曜 7:00 OPEN ・日曜 2:00 CLOSE ・祝日 該当曜日の営業時間に準ずる	【休館日】 8月14日(木) 8月15日(金)		23:00
23:30								23:30
0:00								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。