

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO
7:00							7:00
7:30							7:30
8:00		7/15限定 屋上モニング ヨガ 7:30-8:30 若川 友紀 雨天は3F ヨガスタジオ	祝日特別 プログラム! どなたも当日 無料で参加で きます! 一日だけの特 別レッスンです メンバー様 無料 ビジター様 1880円	ハタヨガ 7:30-8:30 歩 初めの方も 大歓迎! 朝ヨガの爽快 感をお届け します。			
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	足裏機能改善 10:20-10:50 小嶋 幸恵	おはようエアロ 10:15-11:00 山本 和江	ちよここと節ト 10:30-11:00 吉田 啓一	GGX VIPR 10:10-10:35 坂本 真嗣	おはようリズム 10:15-11:00 ETSUKO	パーソナルステップ 10:00-10:30 中野 智恵	
11:00	おはようエアロ 11:00-11:50 小嶋 幸恵	フローヨガ 10:30-11:30 藤川 聖也	6F終了後移動し て参加できます	とても動きやすい エアロです! エアロシェイブ 10:45-11:45 宮沢 美登里	おはよう体操 10:45-11:30 関 菜穂	オリジナルエアロ 初級 10:45-11:45 中野 智恵	リンパ(フロー)ヨガ 10:30-11:30 今村 彩子
11:30							11:30
12:00		プール	マットピラティス 11:15-12:15 山本 和江	ピキナーヨガ 11:10-12:10 金子 恵子	ホール177971 11:10-11:50 ETSUKO	プール	ピキナー パワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織
12:30	ボディ コア(コア)ヨガ 12:00-12:45 小嶋 幸恵	アクアピクス 12:00-12:45 中田 原美子	3F終了後移動し て参加できます	シスターJAZZ 12:00-13:00 瀬沼 真幸 ♪ステキな曲で 踊りましょう!	健康体操 12:00-12:50 ETSUKO	初心者 大歓迎 どなたも参加 できます。	エアロシェイブ 12:00-12:45 平瀬 明治
13:00	プール	プール	6F終了後移動し て参加できます	NEW GGX VIPR 13:30-14:00 坂本 真嗣	プレエアロ 13:00-13:45 佐藤 里江子	プール	とても動きやすい エアロです! レギュラー エアロ 13:00-14:00 新井 千夏
13:30	ラテンダンスエアロ 13:00-14:00 渡部 つか きれいに 身体を動かせる ようになります!	ゆったり 健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子	リラクセス スロー(ヨガ) 13:25-14:05 AKEMI	リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子		アッシュタガ ヨガ75 ハーフ プライマー 13:15-14:30 Asha	ダンサー ストレッチ 14:10-14:40 NOBU
14:00							14:00
14:30	GGX VIPR 14:30-15:00 林田マサユ晃治	ZUMBA GOLD 14:20-14:50 AKEMI	変更 ボディメイク 14:30-15:30 AITI	ウォームアップ ストレッチ 14:30-15:00 宮崎 文弥子	パワーヨガ& ディープリラク ゼーション 14:00-15:00 元	ZUMBA 13:45-14:30 新 かげり	癒しのハタヨガ 13:45-14:45 Asha
15:00							15:00
15:30		ZUMBA 15:00-15:45 AKEMI					
16:00	ジョイ キネシス 15:20-16:20 滑川美穂						プール
16:30							16:30
17:00	有料スクール						
17:30							
18:00	キッズスクール チア・ダンス 16:40-18:30						
18:30							
19:00							
19:30	ウォームアップEX 19:00-19:30 吉田 啓一	とても動きやすい エアロです! ピキナーエアロ 19:00-19:30 佐々木 清子	DiscoWorld 19:00-19:45 ミドリ	ZUMBA 19:00-19:45 ミドリ	ベシックヨガ 18:45-19:35 金子 恵子	ボディメイク 18:45-19:30 吉田 啓一	
20:00	ボディメイク 19:45-20:30 吉田 啓一	ゆったり ストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子	身体の固い方 向けヨガ ストレッチ 19:10-20:10 新 かげり	177971-フローヨガ 19:30-20:30 吉田 啓子	ジャズダンス 19:15-20:15 松本 知沙美		
20:30							20:00 CLOSE
21:00	ハレ 20:45-21:45 石田 沙瑛子	GGX ラクラク筋肉 20:40-21:10 高橋 祥	ZUMBA 20:30-21:15 新 かげり	ピキナーエアロ 20:15-21:00 柳田幸久	NEW KICK OUT 20:30-21:30 かおる	ピキナーエアロ 20:15-21:00 柳田幸久	
21:30							
22:00							21:30
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED

*スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 *代行情報及び祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

初めの方も安心してご参加頂けます。 GGXはゴールドジムスタッフが担当いたします。 **有料スクール** このマークのみ有料クラスになります