

2024年7月～

# スタジオプログラム スケジュール



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	
10:00																						
10:30	10:20~11:10 シンプルヨーガ 野田			10:20~11:05 骨盤調整ストレッチ 斎藤			10:20~11:10 エアロ中級 岡本				10:20~11:20 ピラティス 大島				10:20~11:05 かんたんエアロ+ストレッチ GON			10:15~11:00 ZUMBA 斎藤			10:15~11:00 エアロ初級 小玉	
11:00																						
11:30	11:30~12:00 かんたんエアロ30 近藤			11:25~12:10 ZUMBA 斎藤			11:25~12:10 ラテンエアロ 大城				11:40~12:40 骨盤ヨガ 清瀬				11:25~12:10 エアロ初級 蛸川			11:20~12:05 ボディ&コンディショニング 斎藤			11:15~11:45 かんたんエアロ30 近藤	
12:00																						
12:30	12:20~12:50 ストレッチ体操30 近藤			12:40~13:25 エアロ初級 岡本			12:25~12:45 らくらくシェイプ20							12:30~13:15 ストレッチ体操 坂本			12:25~12:55 かんたんエアロ30 岡本			12:00~12:30 ストレッチ体操 聡太郎		
13:00	13:10~13:55 生活習慣病予防改善クラス <登録制・有料>						13:00~13:45 ピラティス 原田				13:00~13:45 エアロ初級 近藤				13:30~14:45 ヨガ&リラクゼーション 安藤			13:15~14:00 ピラティス 原田			12:45~13:45 背骨コンディショニング Nobue	
13:30													13:20~13:50 ボール&ストレッチ 近藤									
14:00	14:15~15:00 エアロ初級 Anri			14:15~15:00 ボディ&コンディショニング 高村			14:00~14:45 健康体操 大城				14:00~15:00 背骨コンディショニング Nobue				13:45~14:30 やさしい健康エアロ natsu			14:20~15:20 健康体操 久永			14:10~14:55 エアロ初級 natsu	
14:30													14:00~14:45 らくらく健康体操クラス <登録制・有料>									
15:00	15:15~15:35 らくらくシェイプ20			15:20~16:20 nani Aloha mizuho																		
15:30																						
16:00							16:00~17:00 avex Dance Master (little KIDS)				15:20~16:05 青竹ヨガ 久永									15:15~16:00 整えるヨガ natsu		
16:30																						
17:00																						
17:30				17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)			17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)															
18:00																						
18:30																						
19:00	19:00~20:00 ヨガ Marie			19:15~20:00 カーディオボクシング 大城			19:00~19:45 かんたんエアロ45 蛸川				19:00~19:45 エアロ初級 natsu				19:10~20:10 フローヨガ 清瀬						17:00~18:30 avex Dance Master (ティーン)	
19:30																						
20:00	20:20~21:05 ピラティス 山田			20:20~21:05 コンディショニング&ストレッチ 大城			20:00~20:45 エアロ初級 古川				20:05~20:50 ダンスストレッチ 大城				20:40~21:10 JUMP FIGHT & コンディショニング (トランポリン使用クラス) 岡本							
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

○各クラス定員40名となります。  
 ※3F体操場定員25名  
 ○30分前よりフロントにて整理券をお取りください。  
 ※10時台のレッスンは、9時50分より整理券配布。  
 ○レッスン後、ご利用のマットの消毒にご協力下さい。  
 ●らくらく健康クラス・生活習慣病予防改善クラス  
 ※事前登録制となります。  
 ※各クラス定員20名となります。(先着順)  
 ※月550円の参加費が必要となります。

■レッスン開始5分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。また、途中退出は怪我や体調不良など特別な事情がない限りご遠慮ください。■ヨガ&リラクゼーション【金13:30~】は第5週目は休講となります。■日程変更・代行の場合は館内掲示・HPにてお知らせします。■レッスン開始5分前よりスタジオへご入場いただけます。