

2021年7月~ スタジオプログラム

二重線枠のマット系レッスンは28名、太枠のエアロ系は25名を超えた場合、厳正なる抽選をさせていただきます。

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00		
月曜日	整理券は対象レッスンは対象レッスン開始30分前からフロントで配布します。			10:30~11:10 サーキット トレーニング 本村	11:25~12:15 ▲バレトン 吉村		12:30~13:20 太極舞 北村	13:35~14:20 ZUMBA 玉尾	14:35~15:25 ▲骨盤調整 勝見	16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) レイカ	17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) レイカ		19:00~19:45 ZUMBA 吉羽	20:00~20:50 エンジョイ エアロ 赤松 ***	21:05~21:45 ▲ヨガ 赤松														
火曜日				10:30~11:10 ▲ピラティス 木瀬	11:25~12:10 らくらく エアロ 前田祐 **	12:25~13:15 エンジョイ エアロ 小谷 ***	13:30~14:05 はじめて エアロ 小谷 *	14:20~15:10 ▲パワーヨガ 岩崎	15:35~16:25 ▲フラダンス 織川					19:00~19:50 エキサイティング エアロ 吉田 ***~	20:05~20:55 エンジョイ エアロ 東 ***	21:10~21:50 はじめて ステップ 東 *													
水曜日				10:30~11:20 ▲ピラティス 渥美	11:35~12:15 はじめて エアロ 渥美 *	12:30~13:15 らくらく ステップ 犬山 **	13:30~14:20 ▲カキラ 松原	14:35~15:20 らくらく エアロ 赤松 **	1・2週目(逢野) リラックスアロマ 3・4週目(マイ) ダンスエクササイズ					19:00~19:45 サーキット トレーニング 本村	20:00~20:45 ZUMBA 新井	21:00~21:50 ▲ピラティス 木瀬													
木曜日				10:30~11:15 ZUMBA 長尾	11:30~12:10 ボール 本村	12:30~13:20 ▲気功 小島七	13:35~14:20 ラテンエアロ 小島七	14:35~15:15 ▲週替わり レッスン 赤松 **	16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Tsgumin	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Tsgumin				19:00~19:45 らくらく エアロ 福嶋	20:00~20:50 ▲骨盤矯正 津野	21:05~21:45 リラックス アロマ 逢野													
金曜日	金曜 10:15~ ラジオ体操 (STAFF)			10:30~11:15 らくらく エアロ 東 **	11:30~12:20 ▲ヨガ 田村	12:35~13:15 ▲ボディ シェイプ 犬井 *	13:30~14:10 はじめて ステップ 犬井 *	14:25~15:15 エンジョイ エアロ 桐村 ***						19:00~19:50 シェイプアップ ダンス 中藤	20:05~20:45 ▲リラックス ストレッチ 山本	21:00~21:50 シェイプ ボクシング 山本													
土曜日	土曜 10:05~ 10:15 ショート ストレッチ			10:30~11:15 らくらく エアロ 逢野	11:30~12:20 ▲ヨガ 前田祐 **	12:35~13:20 ZUMBA 前田祐	13:35~14:20 サーキット トレーニング 若菜	14:35~15:25 エキサイティング エアロ 逢野	15:40~16:10 ▲からだづくり &ストレッチ マイ					19:00~19:50 ▲ヨガ 頼角	20:05~20:45 はじめて エアロ 東 *														
日曜日				10:30~11:05 はじめて エアロ 大崎 *	11:20~12:10 エンジョイ エアロ 大崎 ***	12:25~12:55 ▲週替わり レッスン 大崎 ***	1・3週目(マイ) からだづくり& ストレッチ 2・4週目(本村) コアトレーニング 本村 *	14:00~14:30 ステップ 入門 本村 *	14:45~15:35 ▲タイ式ヨガ 小田																				

- ▽ 整理券配布はレッスン開始7分前に終了させていただきます。 平 日 10:00~22:00
- ▽ 定員数を超えた場合は配布終了後に抽選させていただきます。 土 曜 9:00~21:00
- 定員数は状況により変更となる場合がございます。 日曜・祝日 9:00~18:00
- ▽営業時間5分前からロッカーカード配布致します。
- ▽最終退館は営業時間30分後になります。
- ▽駐車場は3時間無料です。(1時間：200円)

★ ★★ ★★★★★~
「はじめて⇒らくらく⇒エンジョイ⇒エキサイト」
の順に難易度が上がっていきます!!