

2021年10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) リラク্স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 小島七		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 ▲リラク 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 白井		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 ▲リラク 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 小田		1・3週目 (マイ) セルフストレッチ 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 小田		14:45~15:35 ▲タイ式ヨガ 小田									★ ★★ ★★★★★~ 「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!!					

▽ 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)