

2022年5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。	10:30~11:20 ▲バレトン 吉村	11:35~12:15 サーキットトレーニング 本村	12:30~13:10 週替わりレッスン 北村	13:25~14:10 ZUMBA 玉尾	14:25~15:15 ▲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 *	12:30~13:10 ボール 本村	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(中谷) 体幹トレーニング 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 村松	11:30~12:10 筋コンディショニング 中谷	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 桐村 ***	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 本村																	
金曜日	10:15~10:15 ラジオ体操 (STAFF)	10:30~11:15 らくらくエアロ 東 **	11:30~12:20 ▲ヨガ 三好	12:45~13:15 ▲ボディシェイプ 本村	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	10:05~10:15 ショートストレッチ マイ	10:30~11:15 らくらくエアロ 前田祐 **	11:30~12:20 ▲ヨガ 前田祐	13:00~13:45 ZUMBA 長尾	14:00~14:45 らくらくステップ 前田妙 **	15:00~15:50 エンジョイエアロ 前田妙 ***															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 ▲セルフストレッチ 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														★ ★★ ★★★★★ ~ 「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)