

# 2022年6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。	(月曜) 週替わりレッスン 12:30~13:10 1・3週目 太極舞 2・4週目 はじめてエアロ		▲バレトン 10:30~11:20 吉村		サーキット トレーニング 11:35~12:15 本村	週替わり レッスン 12:30~13:10 北村	ZUMBA 13:25~14:10 玉尾		▲骨盤調整 14:25~15:15 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				▲ピラティス 10:30~11:10 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 *		▲パワーヨガ 14:20~15:10 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				▲ピラティス 10:30~11:20 渥美		11:35~12:15 はじめて エアロ 渥美 *	12:30~13:10 週替わり レッスン STAFF	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		(水曜) 週替わりレッスン 12:30~13:10 1・3週目 ボール (本村) 2・4週目 ステップ入門 (白井)		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				ZUMBA 10:30~11:15 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 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 ▲リラックス アロマ 本村												
金曜日	金曜 10:15~ ラジオ体操 {STAFF}			らくらく エアロ 10:30~11:15 東 **		▲ヨガ 11:30~12:20 三好	12:45~13:15 週替わり レッスン STAFF	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 ***			(金曜) 週替わりレッスン 12:45~13:15 1・3週目 エアロ入門 (白井) 2・4週目 ポティシェイブ (本村)		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			らくらく エアロ 10:30~11:15 マイ		▲ヨガ 11:30~12:20 前田祐 **		ZUMBA 13:00~13:45 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				はじめて エアロ 10:30~11:05 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
- ▽ 営業時間5分前からロッカーカード配布致します。
- ▽ 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
- ▽ 最終退館は営業時間30分後になります。
- 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
- ▽ 駐車場は3時間無料です。(1時間:200円)