

2022年8月~ スタジオプログラム



二重線枠のマット系レッスンは30名、太枠のエアロ系は27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		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 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				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 STAFF			16:00~17:00 HIP-HOP (キッズ クラス) Tsgumin		17:15~18:15 HIP-HOP (ジニアクラス) 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}	10:30~11:15 らくらく エアロ 東 **		11:30~12:20 ▲ヨガ 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 ***									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 マイ		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									・金曜 10:15~ ラジオ体操 土曜 10:05~ ショートストレッチ 上記のレッスンはスタジオ参加券は 必要ありません。					

- ▽ 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 9:00~18:30
- ▽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)