

# 2023年1月~ スタジオプログラム



二重線枠のマット系レッスンは33名、太枠のエアロ系は30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	11:35~12:15 サーキット トレーニング	12:30~13:10 週替わり レッスン	13:25~14:10 ZUMBA	14:25~15:15 ▲骨盤調整	16:00~17:00 Kids Cheer (キッズ クラス)	17:15~18:15 Kids Cheer (ジニアクラス)	19:00~19:45 ZUMBA	20:00~20:50 エンジョイ エアロ	21:05~21:45 ▲ヨガ	吉村	本村	北村	玉尾	勝見	レイカ	レイカ	吉羽	赤松 ***	赤松						
火曜日		10:30~11:10 ▲ピラティス	11:25~12:10 らくらく エアロ	12:25~13:15 エンジョイ エアロ	13:30~14:05 はじめて エアロ	14:20~15:10 ▲パワーヨガ	15:35~16:25 ▲フラダンス	19:00~19:50 エキサイティング エアロ	20:05~20:55 エンジョイ エアロ	21:10~21:50 はじめて ステップ	木瀬	前田祐 **	小谷 ***	小谷 *	岩崎	織川	吉田 ***~	東 ***	東 *									
水曜日		10:30~11:20 ▲ピラティス	11:35~12:15 はじめて エアロ	12:30~13:10 ボール	13:25~14:15 ▲カキラ	14:30~15:15 らくらく エアロ	19:00~19:45 サーキット トレーニング	20:00~20:45 ZUMBA	21:00~21:50 ▲ピラティス	渥美	渥美 *	本村	松原	赤松 **	本村	新井	木瀬											
木曜日	(木曜) 週替わりレッスン 11:30~12:10 1・3週目 ステップ入門 2・4週目 ポディメイク	10:30~11:15 ZUMBA	11:30~12:10 週替わり レッスン	12:30~13:20 ▲気功	13:35~14:20 ラテンエアロ	14:35~15:25 JAZZ HIP-HOP	16:00~17:00 HIP-HOP (キッズ クラス)	17:15~18:15 HIP-HOP (ジニアクラス)	19:00~19:45 らくらく エアロ	20:00~20:50 ▲骨盤矯正	21:05~21:45 リラックス アロマ	村松	白井	小島七	小島七	Tsugumin	Tsugumin	Tsugumin	福嶋 **	津野	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	11:30~12:20 ▲ヨガ	12:35~13:05 週替わり レッスン	13:20~14:00 はじめて ステップ	14:15~15:05 エンジョイ エアロ	(金曜) 週替わりレッスン 12:35~13:05 1・3週目 エアロ入門 (白井) 2・4週目 ポディメイク (本村)	19:00~19:50 シェイプアップ ダンス	20:05~20:55 シェイプ ボクシング	21:10~21:50 ▲リラックス ストレッチ	東 **	三好	STAFF	犬井 *	桐村 ***	中藤	山本	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	11:30~12:20 ▲ヨガ	13:00~13:45 ZUMBA	14:00~14:45 らくらく ステップ	15:00~15:50 エンジョイ エアロ	19:00~19:50 ▲ヨガ	20:05~20:45 はじめて エアロ	マイ	前田祐 **	前田祐	長尾	前田妙 **	前田妙 ***	頼角	東 *												
日曜日		10:30~11:05 はじめて エアロ	11:20~12:10 エンジョイ エアロ	12:25~12:55 ▲セルフ ストレッチ	14:00~14:30 ステップ 入門	14:45~15:35 ▲タイ式ヨガ	・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。										大崎 *	大崎 ***	本村	本村 *	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 9:00~18:30
- ▽ 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)