

2023年9月~ スタジオプログラム

全レッスン定員は50名となります。

	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		(月曜) 選替わりレッスン 12:30~13:10 1・3週目 本極舞 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 (ジュニアクラス)				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			スズカ		スズカ				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 *		内藤		織川							吉田 ***~		東 ***		東 *		
水曜日		(水曜) ボール 12:30~13:10 1・3週目 辻野 2・4週目 本村		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 *		STAFF		松原		赤松 **									本村		新井		木瀬		
木曜日		(木曜) 選替わりレッスン 13:35~14:05 1・3週目 ステップ入門 2・4週目 ボディメイク		10:30~11:15 ZUMBA		11:30~12:20 ▲気功		12:35~13:20 ラテンエアロ		13:35~14:05 週替わり レッスン		14:20~15:10 JAZZ HIP-HOP			16:00~17:00 HIP-HOP (キッズ クラス)		17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス)				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		小島七		小島七		白井		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) 選替わりレッスン 12:35~13:05 1・3週目 エアロ入門 (白井) 2・4週目 ボディシェイプ (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				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 ▲メンテナンス ヨガ		20:05~20:45 はじめて エアロ				
				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 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														

▽レギュラー会員様はスタジオ参加券が必要です。 平 日 10:00~22:00

▽「▲」マークは靴を履かないレッスンです。 土 曜 9:00~21:00

▽レッスン開始10分以降は一切ご入場頂けません。 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)