

2023年10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				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 グループ トレーニング 白井	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) スズカ	17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) スズカ									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 内藤	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		(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 渥美	11:35~12:15 はじめて エアロ 渥美 *	12:30~13:10 ボール STAFF	13:25~14:15 ▲カキラ 松原	14:30~15:15 らくらく エアロ 赤松 **												19:00~19:45 ブート キャンプ 山本	20:00~20:40 ボール 本村	20:55~21:45 ▲ピラティス 木瀬					
木曜日		(木曜) 選替わりレッスン 13:35~14:05 1・3週目 ボディメイク 2・4週目 ステップ入門		10:30~11:15 ZUMBA 新井	11:30~12:20 ▲気功 小島七	12:35~13:20 ラテンエアロ 小島七	13:35~14:05 選替わり レッスン 白井	14:20~15:10 JAZZ HIP-HOP Tsumugin	16:00~17:00 HIP-HOP (キッズ クラス) Tsumugin	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Tsumugin									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	12:35~13:05 選替わり レッスン STAFF	13:20~14:00 はじめて ステップ 犬井 *	14:15~15:05 エンジョイ エアロ 桐村 ***	(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 中藤	20:05~20:55 シェイプ ボクシング 山本	21:10~21:50 リラックス ストレッチ 山本					
土曜日				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 ▲メンテナンス 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																		
	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

・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。

▽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)

・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。