

2024年9月~ スタジオプログラム



難易度は次の順になります。「はじめて」→「かんたん」→「チャレンジ」→「エンジョイ」→「エキサイティング」

	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 ▲ヨガ 吉村		12:30~13:10 ▲コア トレーニング 山添		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) ミユ		17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) ミユ				19:00~19:45 ZUMBA 吉羽		20:00~20:40 ▲ピラティス 吉羽		20:55~21:45 エンジョイ エアロ 松本 ****		
火曜日				10:30~11:10 ▲ピラティス 木瀬		11:25~12:10 チャレンジ 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				10:30~11:20 ▲ヨガ 松下		11:35~12:15 はじめて エアロ 犬山 *		12:30~13:10 ▲青竹体操 山本		13:25~14:15 ▲カキラ 松原		14:30~15:15 かんたん エアロ 前山 **									19:00~19:45 フット キャンプ 山本		20:00~20:40 ボール 辻野		20:55~21:45 ▲ピラティス 木瀬		
木曜日				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		13:35~14:20 チャレンジ ステップ 濱崎 ***		14:35~15:25 ▲メンテナンス ヨガ 頼角			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 チャレンジ エアロ 福島 ***		20:00~20:50 ▲骨盤矯正 津野		21:05~21:45 ▲ヨガ 吉村		
金曜日				10:30~11:15 かんたん エアロ 山添 **		11:30~12:20 ▲ヨガ 三好		12:35~13:05 ボディ メイク 丸山		13:20~14:00 はじめて ステップ 犬井 *		14:15~15:05 エキサイティング エアロ 桐村 *****									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 ▲週替わり レッスン 山本		
土曜日				10:30~11:15 かんたん 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 チャレンジ エアロ 岡田 ***		15:00~15:50 ▲機能改善 ストレッチ 岡田								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 *		(金曜) 週替わり 21:10~21:50 1・3週目 リラックスストレッチ 2・4週目 青竹体操		
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 ****		(日曜) ボール 14:15~14:55 1・3週目 辻野 2・4週目 小田			14:15~14:55 ボール 週替わり		15:10~16:00 ▲タイ式ヨガ 小田														

▽レギュラー会員はスタジオ参加券が必要です(無料参加時はフロントまで要申請)

▽「▲」マークは靴を履かないレッスンです

▽レッスン開始10分以降は一切ご入場頂けません

平日 9:30~22:30

土曜 9:00~21:30

日曜・祝日 9:00~19:00

▽最終入館は営業終了30分前までとなります

▽営業終了5分前までマシンフロア利用できます

▽駐車場は3時間無料です(1時間:200円)