

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ 10:30~11:15 稲垣	ホールストレッチ 10:30~11:00 天水	10:30
11:00	ヨガ 11:00~11:45 佐田	ベリーダンス 11:00~11:45 KANAKO	スマイルエアロ 11:00~11:45 酒井	ピラティス 11:00~11:45 金村			11:00
11:30						ホテパン30 11:30~12:00 横尾	11:30
12:00					ZUMBA 11:45~12:30 ★~★★Rye	★~★★	12:00
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 ★~★★石丸	ホテパン30 12:15~12:45 AKIHIDE	ZUMBA 12:15~13:00 AKIHIDE	スマイルSTEP 12:15~13:00 山北		ボディコンバット45 12:30~13:15 ★~★★齋藤	12:30
13:00		★~★★	★~★★		ホテパン30 12:15~12:45 AKIHIDE		13:00
13:30	NEW レスミルス コア 13:30~14:00 富岡	ボディコンバット45 13:15~14:00 AKIHIDE	背骨コンディショニング 13:30~14:15 AKIHIDE	コンディショニングストレッチ 13:30~14:00 筑田	ホテパン30 13:00~13:45 ★~★★宮崎	NEW リラククスストレッチ 13:45~14:15 齋藤	13:30
14:00	★~★★	★~★★					14:00
14:30		ストレッチ入門 14:30~15:00 筑田			むくみケアストレッチ 14:15~14:45 宮崎		14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		ジュニアトレーニング 17:00~18:00 STAFF		17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	NEW シェイプド 19:15~19:45 ★~★★ 天水	時間変更 ピラティス入門 19:15~19:45 石丸	NEW ヨガ 19:15~20:00 稲垣	NEW レスミルス コア 19:15~19:45 富岡			19:30
20:00	曜日変更 SH'BAM 20:00~20:45 佐藤	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★★石丸		NEW ヨガ 20:00~20:45 RYOKO			20:00
20:30	★~★★						20:30
21:00	ボディアタック45 21:00~21:45 齋藤	NEW レスミルス コア 21:00~21:30 富岡	ボディコンバット45 21:00~21:45 富岡	ホテパン30 21:00~21:30 宮崎			21:00
21:30	★~★★	★~★★	★~★★	★~★★			21:30
22:00	★~★★★		★~★★				22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

緊急事態宣言解除に伴い、下記のように変更させていただきます。
ZUMBA・ボディコンバット等移動を伴うレッスンは最大参加人数25名
ヨガ・ピラティス等移動や心拍数上昇のみられないレッスンは30名

(月)
SH'BAM(シバム)
月曜日へお引越し!!
踊りながらシェイプUP

(金)
(水)
ヨガクラス登場!
仕事の疲れをいやし
明日へのパワーを!

レッスン名変更
CXWORX
↓
[レスミルス コア]

マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ	ホールストレッチ	10:30
11:00	ヨガ	NEW ピラティス	スマイルエアロ	ピラティス	10:30~11:15 稲垣	10:30~11:00 天水	11:00
11:30	11:00~11:45 佐田	11:00~11:45 筑田	11:00~11:45 酒井	11:00~11:45 金村			11:30
12:00					ZUMBA	ポテパン30	12:00
12:30	ZUMBA	ポテパン30	ZUMBA	スマイルSTEP	11:45~12:30 ★~★Rye	11:30~12:00 横尾	12:30
13:00	★~★石丸	★~★	★~★	12:15~13:00 山北		★~★齋藤	13:00
13:30		ボディコンバット45	背骨コンディショニング	NEW	ボディコンバット45	★~★宮崎	13:30
14:00	レスミルス コア	13:15~14:00 AKIHIDE	13:30~14:15 AKIHIDE	13:30~14:00 富岡	13:00~13:45	リラックスストレッチ	14:00
14:30	★~★	★~★			★~★宮崎	13:45~14:15 齋藤	14:30
15:00		ストレッチ入門			むくみケアストレッチ		15:00
15:30		14:30~15:00 宮崎			14:15~14:45 宮崎		15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	ジュニアトレーニング		ジュニアトレーニング		ジュニアトレーニング		17:30
18:00	17:00~18:00 STAFF		17:00~18:00 STAFF		17:00~18:00 STAFF		18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	シェイプド	ピラティス入門	ヨガ	レスミルス コア			19:30
20:00	19:15~19:45 ★~★ 天水	19:15~19:45 石丸	19:15~20:00 稲垣	19:15~19:45 富岡			20:00
20:30	SH'BAM	ZUMBA		ヨガ			20:30
21:00	20:00~20:45 佐藤	20:00~20:45 ★~★石丸		20:00~20:45 RYOKO			21:00
21:30	★~★	レスミルス コア	ボディコンバット45	ポテパン30			21:30
22:00	ポディアタック45	21:00~21:30 富岡	21:00~21:45 富岡	21:00~21:30 宮崎			22:00
22:30	★~★	★~★	★~★	★~★			22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

緊急事態宣言解除に伴い、下記のように変更させていただきます。
ZUMBA・ボディコンバット等移動を伴うレッスンは最大参加人数25名
ヨガ・ピラティス等移動や心拍数上昇のみられないレッスンは30名

(金)
ボディコンバット30
午前・午後の2本に
レッスン増設!!!

(水)
ヨガクラス登場!
仕事の疲れをいやし
明日へのパワーを!

レッスン名変更
CXWORX
↓
[レスミルス コア]

マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。