

2021 10月~

スタジオプログラム タイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:45~11:15	10:30~11:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン60 石川	10:30~11:15 肩こり・腰痛体操α 45	10:30~11:30 ピラティス60 石川		10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45	11:00~11:30 ストレッチ30
11:00		11:30~12:00 エアロ入門30	11:45~12:30 ZUMBA 秋山	11:00~11:30 ステップ入門30	11:30~12:00 コアエクササイズ30	11:45~12:15 予約 スリング30
11:30~12:15	11:45~12:15 予約 スリング30	12:15~12:45 ボディメンテナンス30		11:45~12:15 予約 スリング30	12:15~12:45 やさしいエアロ30	12:30~13:00 予約 スリング30
12:00	12:30~13:00 やさしいエアロ30				12:30~14:00 ハタヨガ90 SOUL N.Y. 奥田	12:30~13:00 サーキット30
12:30~13:15	ストレッチ15	13:00~14:00 ジャズダンス60 SOUL N.Y. 奥田	12:45~13:30 こじゅんとエアロ45		ストレッチ15	
13:00	13:30~14:00 シェイプ ファイティング30		ストレッチ15			
13:45~14:45 リンパ調整法60 松岡	ストレッチ15	14:15~15:15 ハタヨガ60 SOUL N.Y. 奥田				
14:00						
15:00						
16:00					15:30~16:00 予約 スリング30	16:00~17:00 陰ヨガ60 松岡
17:00					16:15~16:45 やさしいエアロ30	
18:00					ストレッチ15	
18:30~19:00	18:30~19:00 肩こり・腰痛体操30	18:30~19:00 コアエクササイズ30	18:30~19:00 予約 スリング30	18:30~19:00 エアロ入門30		
19:00	19:20~20:00 太極舞	19:15~19:45 サーキット30	19:15~19:45 HIIT	19:30~20:00 サーキット30	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>※開始時刻をお守り下さい。 やむをえない事情による遅れての参加は、 開始後5分までとさせていただきます。 また、途中退室はご遠慮願います。 (緊急を要する場合は除く) ※水分補給ができるものをご持参下さい。 (フタ付の水筒・ペットボトル等)</p> </div>	
19:00						
20:00	20:10~21:00 DISCO WORLD 一瀬 智世	20:00~20:45 こじゅんとエアロ45	20:00~20:45 パワフルエアロ45 高橋	20:15~21:00 シェイプ ファイティング45		
20:10~21:10 ハタヨガ60 SOUL N.Y. 奥田		ストレッチ15	ストレッチ15			
21:00						
22:00						

※ **予約** 印のプログラムは定員制となります。参加ご希望の方はカウンターにて予約をお願い致します。
 ※施設・講師の都合上、急遽プログラムを変更・休講する場合がございます。
 館内掲示・フェイスブックにてご案内させていただきます。

営業時間
 平日 10:00~22:00
 土曜 10:00~20:00
 日曜 10:00~18:00
 祝日 休館日

