

2021 1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
	10:30~11:30 タイ式ヨガ	10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45	10:30~11:30 ピラティス 60		11:00~11:30 コアエクササイズ 30	11:00~11:30 ストレッチ 30
11:00	ルーシーダットン 60 石川	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	11:40~12:10 ストレッチ 30	11:45~12:15 スリング 30
12:00	11:45~12:30 こじゅんとエアロ 45	12:15~12:45 自重トレーニング		予約 スリング 30	12:30~13:00 やさしいエアロ 30	12:30~13:00 サーキット 30
13:00	12:45~13:15 ストレッチ 30	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	12:30~14:00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田		
14:00	13:30~14:00 コアエクササイズ 30		ストレッチ 15			
15:00	14:15~16:15 yoga 60	14:15~16:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田				
16:00					15:30~16:00 自重トレーニング	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	
19:00	18:30~19:00 エアロ入門 30	18:30~19:00 コアエクササイズ 30	18:30~19:00 ストレッチ 30	18:30~19:00 エアロ入門 30		
20:00	19:20~20:00 太極拳	19:15~19:45 サーキット 30	予約 スリング 30	19:30~20:00 サーキット 30	<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>	
21:00	20:10~21:00 DISCO WORLD 一 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	20:15~20:45 シェイプ ファイティング 30		
22:00		ストレッチ 15	ストレッチ 15			

※ 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

