

2021 5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						
11:00	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45	10:30~11:30 ピラティス60 石川	11:00~11:30 ステップ入門30	11:00~11:45 肩こり・腰痛体操α45	11:00~11:30 ストレッチ30
12:00	11:45~12:15 予約 スリング30	11:30~12:00 エアロ入門30	11:45~12:30 ZUMBA 秋山	11:45~12:15 予約 スリング30	12:00~12:30 やさしいエアロ30	11:45~12:15 予約 スリング30
13:00	12:30~13:00 ボディメンテナンス30	12:15~12:45 コアエクササイズ30	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	12:45~13:15 ボディメンテナンス30	12:30~13:00 サーキット30
14:00	13:15~14:00 こじゅんとエアロ45	13:00~14:00 ジャズダンス60 SOUL N.Y. 奥田	13:45~14:45 リンパ調整法60 松岡	14:15~15:15 ハタヨガ60 SOUL N.Y. 奥田		
15:00	ストレッチ15					
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 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 ストレッチ30	18:30~19:00 エアロ入門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>	
20:00	19:20~20:00 太極舞	19:15~19:45 サーキット30	19:15~19:45 予約 スリング30	19:30~20:00 サーキット30		
21:00	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		
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

