

2023 2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 タイキヨガ 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	11:00~11:30 ステップI 30	11:00~11:45 肩こり・腰痛体操 45	11:00~11:30 ストレッチ 30
12:00	11:45~12:15 ステップ入門 30	11:30~12:00 エアロ入門 30	11:45~12:30 ZUMBA 岡村	11:45~12:15 予約 スリング 30	12:00~12:30 コアエクササイズ 30	11:45~12:15 予約 スリング 30
13:00	12:30~13:00 予約 スリング 30	12:15~12:45 ストレッチ 30	12:45~13:15 やさしいエアロ 30	12:30~14:00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	12:45~13:15 やさしいエアロ 30	12:30~13:00 サーキット 30
14:00	13:15~14:00 こじゃんとエアロ 45	13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	ストレッチ 15		ストレッチ 15	
15:00	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				
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 ステップI 30	
18:00	18:30~19:00 肩こり・腰痛体操 30	18:30~19:00 ストレッチ 30	18:30~19:00 コアエクササイズ 30	18:30~19:00 肩こり・腰痛体操 30		
19:00	19:15~19:45 ステップ入門 30	19:15~19:45 予約 スリング 30	19:15~19:45 サーキット 30	19:15~19:45 予約 スリング 30		
20:00	20:00~20:45 オールアウト コア 45	20:00~20:45 こじゃんとエアロ 45	20:00~20:45 パワフルエアロ 45 高橋	20:00~20:45 Body Make 45		
21:00		ストレッチ 15	ストレッチ 15			
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。

※ **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、途中退室はご遠慮いたします。  
 (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)

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

