

2023 9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	10:30~11:00 コアエクササイズ 30	10:30~11:30 ピラティス 60 石川	11:00~11:30 ステップI 30	10:30~11:15 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	11:15~12:00 肩こり・腰痛体操 45	11:45~12:30 ZUMBA 岡村	11:45~12:15 予約 スリング 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
13:00	12:30~13:00 ボディメンテナンス 30	12:15~12:45 やさしいエアロ 30	12:45~13:15 ボディメンテナンス 30	12:30~14:00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	12:15~12:45 やさしいエアロ 30	12:30~13:00 サーキット 30
14:00	13:15~13:45 シェイプ入門 30	13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	13:30~14:00 シェイプ入門 30		ストレッチ 15	14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡
15:00		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	
17:00					16:15~16:45 シェイプ入門 30	
18:00						
19:00	18:30~19:00 ストレッチ 30	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 肩こり・腰痛体操 30		
20:00	19:00~20:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	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		
21:00	20:00~20:45 こじゅんとエアロ 45	20:00~20:45 オールアウト コア 45	20:00~20:45 パワフルエアロ 45 田中	20:00~20:45 シェイプ ファイティング 45		
22:00	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			

※**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)

※ **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

