

月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:30~11:30 タイ式ヨガ	10:30~11:00 コアエクササイズ 30			
11:00	11:00~11:45 肩こり・腰痛体操 45	ルーシーダットン 60 石川	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	12:00~12:30 やさしいエアロ 30	11:45~12:15 ステップ入門 30	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 ストレッチ15	12:15~12:45 やさしいエアロ 30	12:45~13:15 シェイプ入門 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	13:00~13:30 コアエクササイズ 30	12:30~13:00 ボディメンテナンス 30	13:30~14:00 ストレッチ 30		ストレッチ15	
15:00	13:45~14:45 リンパ調整法 60 松岡	13:15~13:45 シェイプ入門 30				14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡
16:00		14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田			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 コアエクササイズ 30	19:15~19:45 予約 スリング 30		
21:00	20:00~20:45 こしゃんとエアロ 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			

※ 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)

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