

# 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 ルーシーダットン 60 石川	10:30~11:00 やさしいエアロ 30	10:30~11:30 ピラティス 60 石川		10:30~11:00 ストレッチ 30	10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45
11:00~11:45 肩こり・腰痛体操 45	11:45~12:15 ステップ入門 30	11:15~11:45 ストレッチ 30	11:45~12:30 ZUMBA 岡村	11:00~11:30 コアエクササイズ 30	11:15~11:45 コアエクササイズ 30	11:30~12:00 スリング 30
12:00~12:30 コアエクササイズ 30	12:30~12:45 ポールリラクゼーション	12:00~12:30 コアエクササイズ 30	12:45~13:15 予約 スリング 30	11:45~12:15 ステップ I 30	12:00~12:15 ポールリラクゼーション	12:15~12:45 シェイプ入門 30
12:45~13:15 ステップ I 30	13:00~13:30 シェイプ入門 30	13:00~14:00 上級 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	13:30~14:00 シェイプ入門 30	12:30~14:00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	12:30~13:00 やさしいエアロ 30	ストレッチ 15
13:00 ストレッチ 15	13:45~14:15 予約 スリング 30	14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	14:15~14:45 ボディメンテナンス 30			
13:45~14:45 リンパ調整法 60 松岡						14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡
					15:30~16:00 KINESISトレーニング	
					16:15~16:45 シェイプ入門 30	16:30~17:00 ストレッチ 30
	18:30~19:00 予約 スリング 30	18:30~19:00 ストレッチ 30	18:30~19:00 KINESISトレーニング	18:30~19:00 ストレッチ 30		
19:00~20:00 上級 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	19:15~19:45 ストレッチ 30	19:15~19:45 シェイプ入門 30	19:15~19:45 KINESISストレッチ	19:15~19:45 予約 スリング 30		
20:10~21:10 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	20:00~20:45 上級 こじゃんとエアロ 45	20:00~20:45 上級 オールアウト コア 45	20:00~20:45 上級 パワフルエアロ 45 田中	20:00~20:45 上級 シェイプ ファイティング45		
	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

