

# 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	10:30~11:30 タイ式ヨガ	10:30~11:00 やさしいエアロ 30	10:30~11:30 ピラティス 60		10:30~11:00 ストレッチ 30	10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45
11:00	ルーシーダットン 60 石川	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 予約 スリング 30
12:00	11:45~12:15 ステップ入門 30	12:15~12:45 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	11:50~ホールリラクゼーション	12:15~12:45 シェイプ入門 30
13:00	12:20~ホールリラクゼーション		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	12:15~12:45 やさしいエアロ 30	12:15~12:45 ストレッチ 15
14:00	12:45~13:15 シェイプ入門 30	13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	14:15~14:45 ボディメンテナンス 30		ストレッチ 15	14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡
15:00	13:30~14:00 予約 スリング 30	14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田				
16:00					15:30~16:00 KINESISトレーニング	
17:00					16:15~16:45 シェイプ入門 30	16:30~17:00 ストレッチ 30
18:00						
19:00	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	<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	19:15~19:45 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		
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	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

