

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 | 10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45 | 10:30~11:00 ストレッチ 30 | 10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45 |
| 11:00 | 10:30~11:15 肩こり・腰痛体操 45 | ルーシーダットン 60 | 11:15~11:45 ストレッチ 30 | 石川 | 11:30~12:00 ステップⅠ 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 | 11:30~12:00 やさしいエアロ 30 | 石川 | 12:00~12:30 コアエクササイズ 30 | 12:00~12:45 ZUMBA akari | 12:30~14:00 ストレッチ15 | 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 | 12:30~13:00 ストレッチ15 | 11:45~12:15 ステップ入門 30 | | 13:00~13:30 予約 スリング 30 | 12:30~14:00 ハタヨガ 90 | 12:15~12:45 やさしいエアロ 30 | 12:15~12:45 ストレッチ15 |
| 14:00 | 12:30~13:00 コアエクササイズ 30 | 12:20~ホールリラクゼーション | 13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田 | 13:45~14:15 シェイプ入門 30 | SOUL N.Y. 奥田 | | |
| 15:00 | 13:15~14:15 リンパ調整法 60 松岡 | 12:45~13:15 予約 スリング 30 | 14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田 | 14:30~15:00 ボディメンテナンス 30 | | | 14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡 |
| 16:00 | | | | | | 15:00~ホールリラクゼーション | |
| 17:00 | | | | | | 15:30~16:00 KINESISトレーニング | |
| 18:00 | | | | | | 16:15~16:45 シェイプ入門 30 | |
| 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 コアエクササイズ 30 | 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 | 19:00~20:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田 | 19:15~19:45 KINESISストレッチ | 19:15~19:45 シェイプ入門 30 | 19:15~19:45 KINESISトレーニング | 19:15~19:45 予約 スリング 30 | | |
| 21:00 | 20:10~21:10 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田 | 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

