

	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	11:15~11:45 肩こり・腰痛体操 45	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	11:45~12:30 ZUMBA akari	11:30~12:00 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	12:30~13:00 ストレッチ15	12:45~13:15 予約 スリング 30	13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	12:45~13:15 予約 スリング 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	12:30~13:00 コアエクササイズ 30	13:30~14:00 シェイプ入門 30	14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	13:30~14:00 シェイプ入門 30			14:00~15:00 陰ヨガ 60 松岡
15:00	13:15~14:15 リンパ調整法 60 松岡			14:15~14:45 ボディメンテナンス 30		15:00~ホールリラクゼーション	
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	
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 コアエクササイズ 30	18:30~19:00 ボディメンテナンス 30		<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>
20:00	19:00~20:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	19:15~19:45 KINESISトレーニング	19:15~19:45 シェイプ入門 30	19:15~19:45 ストレッチ 30	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

