

2018年8月~ スタジオプログラム



	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	
月曜日				10:30~11:20 ▲バレトン 鈴木		11:35~12:15 はじめてエアロ 鈴木		12:30~13:20 太極舞 北村		13:35~14:20 ZUMBA 新井		14:30~15:20 ボール 新井			16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) スズカ	17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) スズカ					19:00~19:45 ZUMBA 吉羽	19:55~20:55 エキサイティングエアロ 赤松		21:05~21:45 コデイヨニングストレッチ 赤松				
火曜日				10:30~11:15 ▲ピラティス45 木瀬		11:25~12:10 らくらくエアロ 前田祐		12:25~13:15 エンジョイエアロ 小谷		13:25~14:05 はじめてエアロ 小谷		14:20~15:20 ◎▲ヨガ60 岩崎		15:40~16:30 ▲フラダンス 織川							19:00~19:50 エキサイティングエアロ50 吉田	20:00~20:50 エンジョイエアロ 東		21:05~21:45 はじめてステップ 東				
水曜日				10:30~11:20 ▲ピラティス50 渥美		11:35~12:00 ダンベル月間 SHIN	12:10~12:50 はじめてエアロ 犬山		13:00~14:00 ▲ヨガ60 北川		14:15~15:15 エキサイティングエアロ 早川	水曜 11:35~12:00 【ダンベル月間】 1週目⇒下半身 2週目⇒上半身 3週目⇒腕、お腹 4週目⇒全身									19:00~19:45 サーキットトレーニング SHIN	20:00~20:45 らくらくステップ 木瀬		21:00~21:50 ▲ピラティス50 木瀬				
木曜日				10:30~11:15 ZUMBA GOLD 高橋		11:30~12:20 ◎ボール 小田	12:35~13:35 ◎▲気功 小島七		13:50~14:35 ラテンエアロ 小島七		14:45~15:35 フリースタイルダンス 小島世		16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Micky	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Micky							19:00~19:45 らくらくエアロ 北村	19:55~20:55 ▲骨盤矯正 津野		21:10~22:00 ▲ヨガ50 佐川				
金曜日				10:30~11:20 ▲ヨガ50 田村		11:35~12:15 はじめてエアロ 今堀	12:25~13:15 エンジョイエアロ 今堀		13:30~14:10 はじめてステップ 犬井		14:25~14:55 週替わりレッスン マイ/SHIN	15:10~16:00 ◎▲カキラ 中森	金曜 14:25~14:55 1・3週目⇒セルフストレッチ(マイ) 2・4週目⇒ポティコンテュンニング(SHIN)									19:00~19:50 シェイプアップダンス 中藤	20:00~20:40 コデイヨニングストレッチ 中藤		20:50~21:40 シェイプボクシング 山本			
土曜日				10:30~11:15 らくらくエアロ 前田祐		11:30~12:30 ◎▲ヨガ60 前田祐		13:00~13:45 ZUMBA 若菜		14:05~14:50 らくらくステップ 前田妙	15:00~15:50 エンジョイエアロ 前田妙		16:00~16:30 からだづくり&ストレッチ マイ								19:00~20:00 ▲ヨガ60 頼角	20:10~20:50 はじめてエアロ 東						
日曜日				10:30~11:10 はじめてエアロ 大崎		11:20~12:10 エンジョイエアロ 大崎	12:20~12:50 からだづくり&ストレッチ マイ	1・3週目のみ レッスン					14:00~14:40 はじめてステップ 小田	15:00~16:00 ▲ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 小田							★ ★★ ★★★★★~ 「はじめて⇒らくらく⇒エンジョイ⇒エキサイト」 の順に難易度が上がっていきます!!							

- ▽「◎」マークは整理券が必要なレッスンです。
- ▽「▲」マークは靴を履かないレッスンです。
- ▽ レッスン開始10分以降は一切ご入場頂けません。

平 日 10:00~22:30
土 曜 9:00~21:30
日 曜・祝 日 9:00~18:30

▽営業時間5分前からロッカーカード配布致します。
▽駐車場は3時間無料です。(1時間：200円)