

2019年4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 玉尾	14:30~15:20 ▲骨盤調整 勝見		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 ▲ヨガ 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 ③▲パワーヨガ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	11:35~12:15 はじめてエアロ 渥美	12:30~13:15 らくらくステップ 犬山	13:30~14:30 ▲ヨガ60 北川	14:40~15:30 エンジョイエアロ 赤松													19:00~19:45 フットキャンプ 山本	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 新井	11:30~12:20 ⑤ボール 新井	12:35~13:35 ⑤▲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) Mickey	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Mickey										19:00~19:45 ZUMBA 荒川	19:55~20:55 ▲骨盤矯正 津野	21:10~22:00 ▲ヨガ50 佐川				
金曜日			金曜 10:15~ ラジオ体操 【STAFF】	10:30~11:15 らくらくエアロ 渥美	11:30~12:30 ⑤▲ヨガ60 田村	12:45~13:15 ダンベル月間 SHIN	13:30~14:10 はじめてステップ 犬井	14:25~15:15 ▲カキラ 中森		金曜 12:45~13:15 【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										19:00~19:50 シェイプアップダンス 中藤	20:00~20:40 ▲リラックスストレッチ 山本	20:50~21:40 シェイプボクシング 山本					
土曜日			土曜 10:00~10:15 ショートストレッチ マイ	10:30~11:15 ⑤らくらくエアロ 前田祐	11:30~12:30 ⑤▲ヨガ60 前田祐	13:00~13:45 ZUMBA 若菜	14:05~14:50 オリジナルステップ 前田妙	15:00~15:50 エキサイティングエアロ50 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	13:00~14:00 ⑤1・3週目のみ レッスン	14:00~14:40 ⑤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!!					

- ▽「⑤」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。
- ▽最終退館は営業時間30分後になります。
- ▽駐車場は3時間無料です。(1時間：200円)