

# 2020年9月~ スタジオプログラム

二重線枠のマット系レッスンは28名、太枠のエアロ系は25名を超えた場合、厳正なる抽選をさせていただきます。

	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	整理券は対象レッスンは対象レッスン開始30分前からフロントで配布します。			10:30~11:10 はじめてエアロ 桐村*	11:25~12:15 ▲バレトン 吉村		12:30~13:20 太極舞 北村		13:35~14:20 ZUMBA 玉尾		14:35~15:25 ▲骨盤調整 勝見		16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) レイカ	17:15~18:15 Kids Cheer (ジニアクラス) レイカ							19:00~19:45 ZUMBA 吉羽	20:00~20:50 エキサイティングエアロ 赤松***~	21:05~21:45 コデイコンガストレッチ 赤松					
火曜日				10:30~11:10 ▲ピラティス 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***	13:30~14:05 はじめてエアロ 小谷*	14:20~15:10 ▲パワーヨガ 岩崎				15:35~16:25 ▲フラダンス 織川									19:00~19:50 エキサイティングエアロ 吉田***~	20:05~20:55 エンジョイエアロ 東***	21:10~21:50 はじめてステップ 東*					
水曜日				10:30~11:20 ▲ピラティス 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**	13:30~14:20 ▲ヨガ 北川	14:35~15:20 らくらくエアロ 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 木瀬					
木曜日				10:30~11:15 ZUMBA 新井	11:30~12:20 ボール 新井	12:35~13:25 ▲気功 小島七	13:40~14:25 ラテンエアロ 小島七	14:40~15:30 フリースタイルダンス Tsgumin	16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Mickey	17:15~18:15 HIP-HOP (ジニアクラス) Mickey											19:00~19:45 サーキットトレーニング SHIN	20:00~20:50 ▲骨盤矯正 津野	21:05~21:55 ▲ヨガ 吉村					
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**	11:30~12:20 ▲ヨガ 田村	12:35~13:25 ▲カキラ 三好	13:40~14:20 はじめてステップ 犬井*	14:35~15:25 エンジョイエアロ 桐村***													19:00~19:50 シェイプアップダンス 中藤	20:05~20:45 ▲リラックスストレッチ 山本	21:00~21:50 シェイプボクシング 山本					
土曜日	土曜 10:05~10:15 ショートストレッチ			10:30~11:15 らくらくエアロ マイ	11:30~12:20 ▲ヨガ 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***~	15:05~15:55 エキサイティングエアロ 前田妙***~	16:10~16:40 ▲からだづくり&ストレッチ マイ											19:00~19:50 ▲ヨガ 頼角	20:05~20:45 はじめてエアロ 東*						
日曜日				10:30~11:05 はじめてエアロ 大崎*	11:20~12:10 エンジョイエアロ 大崎***	12:25~12:55 ▲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*	15:00~15:50 ▲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!!							

- ▽ 整理券配布はレッスン開始7分前に終了させていただきます。 平 日 10:00~22:30
- ▽ 定員数を超えた場合は配布終了後に抽選させていただきます。 土 曜 9:00~21:30
- 定員数は状況により変更となる場合がございます。 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)