

2020年4月~

特別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				10:30~11:10 はじめてエアロ 桐村★	11:25~12:15 ▲パレトン 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) 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	20:00~20:55 エキサイティングエアロ 赤松★★★~	21:10~21:50 コゲイヨガストレッチ 赤松															
火曜日				10:30~11:10 ▲ピラティス45 木瀬	11:25~12:10 らくらくエアロ 前田祐**	12:25~13:10 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 ⑤▲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★★★~	20:05~20:50 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**	13:30~14:25 ▲ヨガ60 北川	14:40~15:25 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	14:50~15:35 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	20:00~20:55 ▲骨盤矯正 津野	21:10~22:00 ▲ヨガ50 吉村															
金曜日			金曜 10:20~ ラジオ体操 【STAFF】	10:30~11:15 らくらくエアロ 渥美**	11:30~12:25 ⑤▲ヨガ60 田村	12:40~13:30 ▲カキラ 三好	13:45~14:25 はじめてステップ 犬井★	14:40~15:30 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	20:05~20:35 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		10:30~11:15 ⑤らくらくエアロ マイ	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***~	15:05~15:50 エキサイティングエアロ50 前田妙***~	16:05~16:35 ▲からだづくり&ストレッチ マイ	19:00~19:55 ▲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★	11:25~12:10 エンジョイエアロ 大崎***	12:25~12:50 ▲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 ⑤はじめてステップ 小田★	15:00~16:00 ▲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)