

2023年10～12月スタジオプログラム

	月			火			水			木			金	土			日		
	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット		エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット
9:30																			
10:00	9:45～10:30 ビギナーエアロ♥ MAYUMI		10:00～10:45 ベーシックヨガ♥ 石井	9:45～10:30 スタートエアロ♥ 本堂		10:00～10:45 ベーシックヨガ♥ MAYUMI	9:45～10:15 ビギナーエアロ♥ 市川	10:00～10:45 リラククスヨガ♥ 谷	9:45～10:45 ベーシックヨガ♥ KAYO		10:00～10:45 ベーシックヨガ♥ 石井		9:45～10:30 ビギナーエアロ♥ 谷		10:30～11:15 ベーシックヨガ♥ 中野	9:45～10:45 クラシックバレエ 海住			
11:00	11:00～12:00 リトモス60 MAYUMI	10:45～11:30 ピラティス ENTRY 本堂		11:00～11:45 シェイプエアロ♥ 湯浅		11:00～12:00 テック& BODYPUMP45♥ 野田	10:45～11:30 体験クラス 本堂	11:30～12:15 リラククスヨガ♥ 佐久間	11:00～11:45 シェイプエアロ 中野		11:00～11:45 リラククスヨガ♥ 中野		11:15～12:00 K-POPダンス 長谷川	10:45～11:30 ピラティス STANDARD 谷		11:15～12:00 体験クラス 西川	10:45～11:30 体験クラス 西川	11:00～11:45 週替わりヨガ 45分	
12:00	12:15～13:00 BODYBALANCE45 野田	12:30～12:50 説明クラス		12:15～13:00 ビギナーズステップ 湯浅		12:15～13:15 リトモス60 MIKA	12:30～12:50 説明クラス	12:15～13:15 リラククスヨガ♥ 谷	12:15～13:00 URBOUND♥ 谷		12:00～12:45 リラククスヨガ♥ 中野		12:30～13:15 ZUMBA♥ 小敷		12:45～13:45 BODYBALANCE60♥ 野田	12:30～13:30 週替わりレッスン	12:30～12:50 説明クラス	12:45～13:45 週替わりヨガ 60分	
13:00	13:30～14:15 ベーシックヨガ♥ 石井	13:15～14:00 体験クラス 本堂	13:45～14:30 ボディメイク♥ 谷	13:30～14:15 ZUMBA♥ 西川		13:30～14:15 デトックスヨガ♥ 中野	13:30～14:15 フラダンス♥ 市川	13:15～14:00 ピラティス STANDARD 西川	13:45～14:45 太極拳 星山		13:30～14:15 ボディメイク♥ 谷		13:45～14:30 ベーシックヨガ♥ 小敷	13:00～13:45 ピラティス STANDARD 中野		14:00～14:45 BODYPUMP45♥ 野田	13:00～13:45 週替わりレッスン	13:00～13:45 ピラティス ENTRY	14:15～15:00 週替わりヨガ 45分
15:00													15:00～16:00 BOMAHOKISS (スクール)		15:00～15:45 ベーシックヨガ♥ 小敷	15:15～16:00 BODYCOMBAT45♥ 野田			
16:00													16:30～18:00						
17:00	HIPHOP (1～3年) スクール有料 若狭						17:00～18:00 HIPHOP (4～6年) スクール有料 若狭							ジュニアバレエ (3歳～6年生) スクール有料					
18:00																			
19:00	19:15～20:15 HIPHOP (ティーンズ) スクール有料 若狭	19:00～19:45 ピラティス STANDARD 中野	19:30～20:15 ストレッチ& コンディショニン グ♥森	19:15～20:00 HIPHOP ERI	19:30～19:50 説明クラス	19:30～20:15 リラククスヨガ♥ 谷	19:30～19:50 説明クラス	19:00～19:45 ベーシックヨガ♥ 小敷	19:15～20:00 ZUMBA♥ 西川	19:00～19:45 ピラティス STANDARD 谷	19:15～20:15 BODYBALANCE60♥ 野田								
20:00	20:30～21:15 BODYBALANCE♥ 野田			20:30～21:15 BODYCOMBAT45♥ 野田	20:15～21:00 体験クラス 西川	20:30～21:15 ZUMBA♥ 小敷	20:15～21:00 体験クラス 西川	20:30～21:15 URBOUND45♥ 谷	20:30～21:15 ボディメイク♥ 小敷		20:45～21:30 ボディメイク♥ 小敷								
21:00																			
22:00																			
22:30																			

平日 22:30閉館 / 土日祝 19:00閉館

👤: 初めての方でもオススメのクラス
 🏃: アクティブに動くクラス

・都合により、代行/休講が発生する場合がございます。その際はLINE配信、お知らせメールにてご案内いたします。

【ピラティスレッスンについて】
 定員:10名
 ピラティスオプション 月額2,640円(税込)で月4回受講可能。
 ※フィットネス会員のみ追加可となります。
 体験クラス:会員550円 外部1,100円
 ※お一人様1回までの受講となります。



※レッスンスケジュールに関するご意見、ご要望は承りません。