

2025年3月～

スタジオプログラム スケジュール



月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場	Aスタジオ	Bスタジオ	3階体操場
10:00 時間変更																		10:00 時間変更		
10:20~11:20 シンプルヨガ 野田			10:20~11:05 骨盤調整ストレッチ 斎藤			10:20~11:10 エアロ中級 岡本			10:20~11:20 ピラティス 大島			10:20~11:05 かんたんエアロ+ストレッチ GON			10:15~11:00 ZUMBA 斎藤			10:30~11:30 エアロ初級60 小玉		
11:30 レッスン変更			11:20~12:05 ZUMBA 斎藤			11:25~12:10 ラテンエアロ 大城			11:40~12:40 骨盤調整ヨガ 清瀬			11:25~12:10 エアロ初級 蛭川			11:15~12:00 ボディ&コンディショニング ~美BODY~ 斎藤			11:30 時間変更		
11:45~12:45 背骨コンディショニング (フェイスタオルをご持参ください) Nobue			12:20~12:50 美彩心(女性専用) 岡本			12:25~12:45 らくらくシェイプ20			担当者変更			12:30~13:15 ストレッチ体操 坂本			12:15~12:45 かんたんエアロ30 岡本			11:50~12:10 ストレッチ体操 聡太郎		
13:10~13:55 生活習慣病予防改善クラス <登録制・有料>			13:05~13:50 エアロ初級 岡本			13:00~13:45 ピラティス Rieko			13:00~13:45 エアロ初級 定員20名 ★			13:20~13:50 ボール&ストレッチ			13:05~13:50 ピラティス Rieko			12:45~13:45 背骨コンディショニング (フェイスタオルをご持参ください) Nobue		
14:15~15:00 エアロ初級 米山			14:15~15:00 ボディ&コンディショニング 高村			14:00~14:45 健康体操 大城			14:00~14:45 生活習慣病 予防改善 クラス <登録制・有料>			14:00~15:00 背骨コンディショニング (フェイスタオルをご持参ください) Nobue			13:30~14:45 ヨガ& リラクゼーション 安藤			14:10~14:55 エアロ初中級 natsu		
15:15~15:45 リラックスTIME(フリー入退場)			15:20~16:20 nani Aloha mizuho			15:00~15:30 リラックスTIME(フリー入退場)			14:00~14:45 らくらく 健康体操 クラス <登録制・有料>			14:45~15:30 陰ヨガ natsu			14:10~15:10 健康体操 久永			15:15~16:00 Collagen YOGA ~スローフロー~ natsu		
16:00			16:00~17:00 avex Dance Master (LITTLE KIDS)			16:00~17:00 avex Dance Master (LITTLE KIDS)			16:15~16:45 美彩心(女性専用) 久永			16:00~17:00 avex Dance Master (LITTLE KIDS)			15:30~17:00 ダンスフロアストレッチ 高木			17:00~18:30 avex Dance Master (TEEN)		
17:00			17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)			17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)			18:30~20:00 avex Dance Master (TEEN)			17:20~18:20 avex Dance Master (KIDS)								
18:30 担当者変更			19:00~19:45 ヨガ&ピラティス Saya			19:00~19:45 かんたんエアロ45 蛭川			19:00~19:45 エアロ初級 natsu			19:10~20:10 Collagen YOGA ~フロー~ 清瀬								
19:00 期間限定			20:00~20:45 コンディショニング&ストレッチ 大城			20:00~21:30 avex Dance Master (TEEN)			20:00~20:45 エアロ初中級 古川			20:05~20:50 ダンスストレッチ 大城			20:40~21:10 定員12名 JUMP FIGHT & コンディショニング 岡本					
20:00			21:00~21:30 リラックスTIME(フリー入退場)			21:00~21:30 リラックスTIME(フリー入退場)			21:00~21:30 リラックスTIME(フリー入退場)			21:05~21:35 リラックスTIME(フリー入退場)								
21:00																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

○各クラス定員40名となります。※3F体操場別途記載
 ○30分前よりフロントにて整理券をお取りください。
 ※10時台のレッスンは、9時50分より整理券配布。
 ○レッスン後、ご利用のマットの消毒にご協力下さい。

○カラーゲントリートメントランプ®を使用したクラスです。
 ○リラックスTIME (整理券配布なし)
 →座位のストレッチやリラクゼーションにご利用いただけます。
 →筋トレ不可・私語厳禁とさせていただきます。

★注意事項
 ①光線過敏症などの既往症がある、光線に反応する医薬品・湿布の服用をされている方はご参加をお控えください。
 ②色素細胞に対する自己免疫不全 (原田病やパセドウ病) などの既往症

■レッスン開始5分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。また、途中退場は怪我や体調不良など特別な事情がない限りご遠慮ください。■ヨガ&リラクゼーション【金13:30~】は第5週目は休講となります。■日程変更・代行の場合は館内掲示・HPにてお知らせします。■レッスン開始5分前よりスタジオへご入場いただけます。