

	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																					
10:30	10:20~11:10 シンプルヨーガ 野田			10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ 齋藤			10:20~11:05 エアロ中級 志賀			10:20~11:20 ピラティス 大島			10:15~11:00 エアロ初級 志摩			10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ 齋藤			10:15~11:00 エアロ初級 小玉		
11:00																					
11:30	11:30~12:00 かんたんエアロ30 近藤			11:35~12:20 ZUMBA 齋藤			11:25~12:10 ラテンエアロ 大城			11:40~12:40 骨盤ヨガ 清瀬			11:20~12:05 エアロ中級 近藤			11:35~12:05 ZUMBA 齋藤			11:20~11:50 ストレッチ体操 市野		
12:00																					
12:30	12:20~12:50 ストレッチ体操30 近藤			12:40~13:25 エアロ初級 近藤			12:30~12:50 らくらくシェイプ20			13:00~13:45 ラテンエアロ sato			12:25~13:05 ストレッチ体操40 坂本			12:30~13:15 リラックスヨガ Anri			12:10~12:40 BODY COMBAT (LesMILLS VR)		
13:00	13:10~14:10 フット コンティショニング 志摩			14:00~14:45 生活習慣病 予防改善 クラス <有料>			13:10~13:55 ハレトン 宮路			13:20~13:50 ボール& ストレッチ 久永			13:30~14:15 やさしい健康エアロ natsu			13:30~14:45 ヨガ& リラクゼーション 安藤			13:00~14:00 ハタヨガ 清瀬		
13:30																					
14:00	14:30~15:15 エアロ初級 Anri			14:15~15:00 ポティコンティショニング 高村			14:15~15:15 健康体操 市野			14:05~15:05 カラダの調整体操 高橋			14:35~15:20 陰ヨガ natsu			13:35~14:35 健康体操 久永			14:20~15:05 やさしい健康エアロ natsu		
14:30																					
15:00	15:35~16:05 SH'BAM (LesMILLS VR)			15:20~16:20 nani Aloha mizuho			15:35~16:20 BODY BALANCE (LesMILLS VR)			15:25~16:10 青竹ヨガ 久永			15:40~16:10 BODY BALANCE (LesMILLS VR)			14:55~15:25 かんたんエアロ30 岡本			15:25~16:10 整えるヨガ natsu		
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~19:30 かんたんエアロ30 岡本			19:15~20:00 カーティオボクシング 大城			19:10~19:40 コンティショニング&ストレッチ 市野			19:00~19:45 エアロ初級 natsu			19:10~20:10 フローヨガ 清瀬			19:00~19:40 腰痛・肩こりストレッチ40 久永					
19:30																					
20:00	19:50~20:35 ZUMBA sato			20:00~21:30 avex Dance Master (中学生)			20:00~20:45 かんたんエアロ+シェイプ 曾我			20:05~20:50 ダンスストレッチ 大城			20:00~20:45 夜ヨガ 久永								
20:30																					
21:00	20:55~21:40 BODY BALANCE (LesMILLS VR)			20:20~21:05 コンティショニング&ストレッチ 大城			21:05~21:35 BODY COMBAT (LesMILLS VR)			21:10~21:40 CX WORKS (LesMILLS VR)			20:30~21:15 SH'BAM (LesMILLS VR)								
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

LesMILLS VR プログラム
(バーチャルフィットネス)

- ・BODYBALANCE (ポティバランス)
- ・SH'BAM (シバム)
- ・CX WORX (シーエクスワークス)
- ・BODYCOMBAT (ポティコンバット)

レッスンの詳細は館内掲示をご覧ください。

- 各クラス定員27名となります。
- ※Aスタジオで行うレッスンは定員14名となります。
- ※3階体操場で行うレッスンは定員20名となります。
- 1時間前よりフロント前の予約表へご記入下さい。
- ※10時台のレッスンは、9時50分より予約開始。
- レッスン中のマスクの着用をお願いいたします。
- レッスン後、ご利用のマットの消毒にご協力下さい。

■レッスンへの途中参加はご遠慮ください。途中退会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~]は原則として第5週目は休講です。■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。