

★プログラムスケジュール★

2019年4月～

※土・日・祝日は10:00からの営業

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
	フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル		
9:30	9:30 川村 はじめてエアロ	9:30 全身ストレッチ			9:30 高橋(美) ピラティス入門	9:45 盛實 マインドフル フィットネス			9:45 川村 アグティビストレッチ	10:25 川村 かんたんエアロ			10:00 MAIKO ベリーダンス	10:15 骨盤リセット	10:15 骨盤リセット			10:30 高橋(美) ピラティス	10:30 兵頭 健康体操					
10:00	10:15 川村 ピラティス入門	10:15 骨盤リセット			10:35 高橋(美) ポンパ	10:45 盛實 太極拳			10:30 兵頭 健康体操	11:25 川村 エンジヨイステップ 30			11:00 森岡(泰) 自力整体	11:15 久枝 水泳入門	11:15 骨盤リセット	11:15 骨盤リセット			11:15 西原 かんたんエアロ	11:45 SAORI パワーヨガ				
11:00	11:15 岸田 はじめてステップ	11:15 骨盤リセット	11:00 小中 アクアピクス		11:45 中山 グループセンタ ジー45	11:45 高橋(美) 骨盤ウォーキング			11:45 高橋(美) 骨盤美・ボディ	12:05 小倉 ヨガ			12:15 西原 コアパワーヨガ	12:15 久枝 はじめてクロール	12:15 骨盤リセット	12:15 骨盤リセット			12:00 西原 かんたんエアロ	12:00 RUMI パワーヨガ				
12:00	12:00 森岡(誠) かんたん ダンスエアロ	12:00 岸田 ウェーブリング30			13:00 中山 グループファイ45	13:00 村上 ヒップホップ			12:30 高橋(美) 骨盤美・ボディ	13:15 小倉 ローインバウト			13:30 西原 ファットバーナー	13:30 幸田 快気ヨガ	13:15 骨盤リセット	13:15 骨盤リセット			13:00 西原 エンジヨイステップ	13:15 阿部 ダンス				
13:00	13:00 黒瀬 バレット	13:00 村上 ヒップホップ入門			14:15 森岡(誠) ローインバウト	14:00 神谷 美・フラメンコ			14:00 森岡(誠) ヒップホップ入門	15:00 松尾 はじめてエアロ			14:45 渡口 フラダンス 第5週目は お休みになります。	14:30 SAORI ピラティス入門	14:15 骨盤リセット	14:15 骨盤リセット			14:00 松尾 ボディメイク	14:00 生田 楽々エアロ				
14:00	14:00 KANAKO ZUMBA	14:00 富成 ワークアウト トレーニング	14:00 スイムトレーニング45		15:15 本田 スリムアップ ボクシング	15:05 MOCO ZUMBA			14:15 小倉 ウェーブリング	15:45 松尾 ボディメイク			16:00 松本 ハタヨガ	16:30 高橋(由) バレエスクール	14:50 スイムトレーニング30	14:50 スイムトレーニング30			15:00 松尾 インター	15:30 森岡(恵) グループグルーヴ				
15:00	15:15 松尾 ファットバーナー	15:00 AKIYO ヨガ			16:00 栗田 ハイ&ロー	16:30 アロマストレッチ			15:15 森岡(誠) 鑑しのヨガ	16:45 松尾 ハイ&ロー			16:30 高橋(由) バレエスクール	17:30 高橋(由) バレエスクール	15:00 骨盤リセット	15:30 骨盤リセット			16:15 津田 ヨガ	18:00 森岡(恵) グループグルーヴ				
16:00	16:45 松尾 エアロスクール	16:20 高橋(由) バレエ入門			19:15 KANAKO ZUMBA	19:00 森岡(恵) ヨガ			16:00 松本 ハタヨガ	18:30 高橋(由) バレエ			19:15 古谷 ウェーブリング	19:15 中山 ラディカルパワー	15:30 骨盤リセット	15:30 骨盤リセット			17:30 高橋(由) バレエスクール	18:00 高橋(由) グループRUN トラック				
17:00	18:45 YUKI ピラティス入門	19:15 古谷 ウェーブリング			20:15 MAI グループグルーヴ	20:15 松尾 ボディメイク			16:45 松尾 ハイ&ロー	19:15 古谷 ローインバウト			20:15 古谷 ローインバウト	20:15 高成 ワークアウト トレーニング	16:00 骨盤リセット	16:00 骨盤リセット			19:00 本田 グループファイ45	20:30 高橋(由) グループRUN トラック				
18:00	19:30 YUKI ファットバーン エクストリーム	20:15 古谷 はじめてエアロ			21:15 松尾 ハイ&ロー	21:20 MAI ピラティス入門			16:45 松尾 ハイ&ロー	20:15 中山 グループファイ45			21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグルーヴ	17:30 骨盤リセット	17:30 骨盤リセット			20:15 本田 グループファイ45	21:00 高橋(由) グループRUN トラック				
19:00	20:15 中山 グループセンタ ジー45	20:15 古谷 はじめてエアロ	20:15 はじめて スイムトレーニング		21:15 松尾 ハイ&ロー	21:20 MAI ピラティス入門			19:15 古谷 ローインバウト	20:15 中山 グループファイ45			21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグルーヴ	18:00 骨盤リセット	18:00 骨盤リセット			20:15 古谷 ローインバウト	21:00 高橋(由) グループRUN トラック				
20:00	21:15 藤井 ZUMBA	21:15 中山 パワーカードィオ 45	21:00 グループRUN トラック		22:15 松尾 エアロスクール				20:15 中山 グループファイ45	20:15 古谷 かんたんエアロ			21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグルーヴ	19:30 骨盤リセット	19:30 骨盤リセット			21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグルーヴ				
21:00									21:20 中山 グループグルーヴ	21:15 RUMI パワーヨガ					20:30 骨盤リセット	20:30 骨盤リセット								
22:00																								
	23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了			

※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。



0120-025-237

携帯・PHS OK

19:30 トレーニング時間終了

20:30 トレーニング時間終了

定員制 マークは定員制のレッスンです。
※2階ジムカウンターにて受付けてください。

インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、
携帯サイトでのお知らせにてご案内させていただきます。

心地よいあたたかさの中でレッスンをさせていただきます。
予めご了承ください。

マークは、初めての方も安心してご参加いただけるレッスンです。

マークは有料スクールです。
※お申込みの際は、フロントまでお問合せください。