

# ★プログラムスケジュール★

2019年10月～

※土・日・祝日は10:00からの営業

時間	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	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 盛貴 マインドフル フィットネス			9:30 川村 アクティブストレッチ															
10:00	10:15 川村 ピラティス入門	10:15 骨盤リセット 定員30名			10:35 高橋(美) ボクシング	10:45 盛貴 太極拳			10:00 KOZUE ZUMBA GOLD	10:15 グループ ウォーキング 定員10名			10:00 MAIKO ベリーダンス	10:15 骨盤リセット 定員30名										
11:00	11:15 岸田 はじめてステップ 定員40名	10:45 骨盤体操	11:15 グループRUN シヨート 定員10名		11:45 中山 グループ センチジャー	11:00 グループRUN ライト 定員10名			11:00 中山 グループグループ			11:00 森岡(泰) 自力整体	11:15 KOZUE ZUMBA GOLD											
12:00	12:00 森岡(誠) かんたんエアロ	11:55 岸田 ウェープリング40 定員20名			11:45 高橋(美) 骨盤ウォーキング				11:45 高橋(美) 骨盤美・ボディ (9ヶ月分)			12:00 小倉 ヨガ	12:15 西原 コアパワーヨガ	12:15 KOZUE ZUMBA										
13:00	13:00 黒瀬 バレトン	13:00 村上 ヒップホップ入門			13:00 中山 グループファイア	13:00 村上 ヒップホップ			13:15 小倉 ローインバウト			13:30 森岡(誠) ヒップホップ入門	13:30 西原 ファットバーナー	13:15 幸田 快気ヨーガ										
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		14:15 森岡(誠) ローインバウト	14:00 神谷 美・フラメンコ			14:15 小倉 ウェープリング 定員30名			14:30 森岡(誠) 癒しのヨガ	14:30 西原 アロマストレッチ	14:45 滝口 フラダンス 第5週目は お休みになります。	14:30 アロマストレッチ									
15:00		15:00 AKIYO ヨガ			15:15 本田 スリムアップ ボクシング	15:05 MOCO ZUMBA			15:15 松尾 ボディメイク			16:00 松尾 ハイ&ロー	16:00 松本 ハタヨーガ	15:30 SAORI ピラティス入門	15:00 アロマストレッチ 定員30名									
16:00		16:20 高橋(由) バレエ入門			16:00 栗田 ハイ&ロー	16:30 ヒーリングヨガ			16:15 松尾 ハイ&ロー					16:30 高橋(由) バレエスクール	15:00 骨盤リセット 定員30名									
17:00	16:30 松尾 社交ダンス スクール													17:30 高橋(由) バレエスクール	15:30 骨盤体操									
18:00															18:00 グループRUN トラック 定員10名									
19:00	18:45 Yuuki ピラティス入門				19:15 KANAKO ZUMBA	19:00 森岡(恵) ヨーガ			18:30 高橋(由) バレエ					19:15 古谷 ローインバウト	19:15 中山 ラディカルパワー									
20:00	19:30 Yuuki ファットバーン エクストリーム	19:15 古谷 ウェープリング			20:15 松尾 ボディメイク	20:15 MAI グループグループ	20:00 グループRUN トラック 定員10名			20:00 SAORI ピラティス入門				20:15 本田 スリムアップ ボクシング	20:15 富成 ワークアウト トレーニング	20:15 フィンスイム 定員8名								
21:00	20:15 中山 グループ センチジャー	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 ローインバウト	21:20 MAI ピラティス入門			20:15 中山 グループファイア			21:20 中山 グループグループ	21:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 グループグループ	21:00 グループRUN トラック 定員10名									
22:00		21:15 中山 パワーカーディオ 45	21:00 グループRUN トラック 定員10名		22:15 松尾 社交ダンス スクール	22:15 シェイプファイア			22:15 松尾 グループRUN シヨート 定員10名															
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				19:30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。  
 スケジュールは時期により変更となりますので、  
 予めご了承ください。  
 H マークは、床暖を使用しておりますので、  
 心地よいあたたかさの中でレッスンをおこないます。  
 G マークは、初めての方でも  
 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。

※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。