

AXLOS

月曜日

スタジオ

プール

10:15~11:00

エアロピクス初級
～健康体操ver～
ターニャ

11:15~12:15

ダンス初級

荒垣 留美子

12:30~13:00

SHAPE×BOX

佐々木 空走

13:15~13:45

POWER×BOX
スタッフ

14:00~15:00

ヨガ

愛場 和香子

15:15~16:00

ダンス初級
～アフリカンダンス～
愛場 和香子

19:30~20:30

ピラティス

中西 幸子

20:45~21:45

ヨガ

中西 幸子

火曜日

スタジオ

プール

10:30~11:00

SHAPE×BOX
加藤 舜策

11:15~12:00

ピラティス

Dorina

12:15~13:15

ヨガ

Dorina

13:30~14:15

BATTLE×BOX

山口 敦子

14:30~15:30

太極拳

尾高 弘輝

15:45~16:15

POWER×BOX
スタッフ

19:30~20:00

ステップ初級

荒垣 留美子

20:15~21:00

エアロピクス中級

荒垣 留美子

水曜日

スタジオ

プール

10:30~11:30

ヨガ

中西 幸子

11:45~12:30

ピラティス

中西 幸子

12:45~13:15

B-RAMP

中西 幸子

13:30~14:30

健康体操

ターニャ

14:45~15:45

フラダンス

奥村 延子

19:00~20:00

ヨガ

mina

20:15~21:00

エアロピクス初中級

Selya

21:15~22:00

ZUMBA

Selya

木曜日

スタジオ

プール

10:20~11:20

ヨガ

後藤 崇子

11:35~12:05

ステップ初級

荒垣 留美子

12:20~13:05

エアロピクス中級

荒垣 留美子

13:20~13:50

B-RAMP

佐々木 空走

14:00~14:30

POWER×BOX
スタッフ

14:45~15:45

ヨガ

mina

19:30~20:30

ヨガ

mina

20:45~21:45

ZUMBA

Selya

金曜日

スタジオ

プール

10:30~11:15

エアロピクス初級

山口 敦子

11:30~12:15

BATTLE×BOX

山口 敦子

12:30~13:00

筋コンディショニング

山口 敦子

13:15~14:15

ヨガ

ターニャ

14:30~15:15

ZUMBA

西部 実香

15:30~16:15

SALSATION®
Democlass

西部 実香

19:30~20:30

ヨガ

中西 幸子

20:45~21:45

ピラティス

中西 幸子

土曜日

スタジオ

プール

10:30~11:30

フラダンス

山本 寛子

11:45~12:15

SHAPE×BOX

新西 治哉

12:30~13:30

ヨガ

中西 幸子

13:45~14:15

B-RAMP

中西 幸子

14:30~15:00

AERO×BOX I

新西 治哉

15:15~15:45

ADJUST×BOX

新西 治哉

日曜日

スタジオ

プール

10:30~11:30

フラダンス

山本 寛子

11:45~12:15

SHAPE×BOX

新西 治哉

12:30~13:30

ヨガ

中西 幸子

13:45~14:15

B-RAMP

中西 幸子

14:30~15:00

AERO×BOX I

新西 治哉

15:15~15:45

ADJUST×BOX

新西 治哉

休館日

1週目: クロール

2週目: 背泳ぎ

3週目: 平泳ぎ

4週目: バタフライ

10月: バタフライ

11月: 背泳ぎ

12月: 平泳ぎ

Sports Club

AXTOS

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。
- レッスン開始30分前より参加者バンドを配布いたします。
- レッスン開始10分前よりご入場いただけます。



 女性限定のレッスンとなっております。



 トレーニングシューズは不要です。