

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
10:00																			
30					10:15~10:25 おはようST														
11:00		10:30~11:30 ヨガ 村中 圭子	11:00~12:00 マスターズ (有料)		10:45~11:30 Enjoy★RAMP 佐藤 彰洋	11:00~12:00 マスターズ (有料)		リンパドレナージュ 東 由紀江							10:20~11:20 ヨガ 村中 圭子				10:15~12:45 Jrスクール
30																			10:30~11:00 エアロピクス初級 森本 湖甘
12:00		11:50~12:20 エアロピクス初級 村中 圭子			11:50~12:35 リトモス MIKA	12:10~12:40 すいすいウロール		11:35~12:20 バレトン 東 由紀江											11:20~11:50 ボディコン 佐藤 彰洋
30		12:25~12:35 シェイプTIME			12:40~12:50 シェイプTIME														
13:00		12:40~13:25 ZUMBA45 滝本 ヤニナ			12:55~13:40 エアロピクス初級 MIKA			12:40~13:40 ヨガ 杉山 千春	12:40~13:10 はじめてスイム										12:15~12:45 アクアダンベル 佐藤 彰洋
30		13:15~13:45 アクアウォーク 佐藤 彰洋																	
14:00		13:45~14:15 B-RAMP 杉山 千春	14:00~15:00 マスターズ (有料)		14:00~15:00 ヨガ 杉山 千春	14:00~15:00 マスターズ (有料)		14:00~15:00 太極拳 依山 直美											
30		14:20~14:30 シェイプTIME																	
15:00		14:35~15:20 ヨガ 上所 優希																	
30		15:30~17:30 Jrスクール																	
16:00																			
18:30																			
19:00		19:05~19:20 コレクトTIME			19:00~19:10 4ミニッツ														
30		19:30~20:00 バトルミックス 佐藤 彰洋			19:15~19:45 ボディコン 奥川 凌	19:15~19:45 はじめてスイム			19:15~20:00 ピラティス 市川 裕子										
20:00					19:50~20:00 シェイプTIME														
30		20:20~21:05 Enjoy★DANCE 後藤 大輝			20:05~21:05 ヨガ 石井 綾子	20:00~21:00 マスターズ (有料)			20:15~20:45 アクアダンベル 坂田 和也										
21:00									20:20~21:05 ステップ初級 川上 三佳										
30																			
22:00																			
30																			

- : 有酸素系レッスン
- : 調整系レッスン
- : カルチャー系レッスン
- : 筋コンディショニング系  
レッスン

代行のお知らせ  
メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。  
 ■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10:15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。  
 ■ガイドランスは現場の状況により閉講になる場合がございます。 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■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。