

月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)	日曜日 (SUN)
10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:15-10:35 ボールストレッチ (STAFF) ★	10:15-10:30 おはようストレッチ (STAFF) ★		10:15-10:30 ボールEX (STAFF) ★	10:15-10:35 ボールストレッチ (STAFF) ★	10:15-10:45 バランスコーディネーション (TOMO) ★	
10:45-11:30 はじめてヨガ (EIKO) ★	10:45-11:30 ベリーシェイプ (川野 ゆかり) ★		10:45-11:30 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★	11:00-11:45 ゆるヨガ (ゆかり) ★	11:00-11:30 STEP★STEP (TOMO) ★	11:30-11:50 ダイエットEX (STAFF) ★
11:45-12:15 リトモス30 (まい) ★★	11:45-12:30 かんだんエアロ (川野 ゆかり) ★★		11:45-12:30 ZUMBA (佐々木 綾子) ★★	12:00-12:45 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★	11:45-12:30 オリジナルエアロ (TOMO) ★★	12:00-12:45 はじめてヨガ (EIKO) ★
12:30-13:00 バランスコーディネーション (TOMO) ★					12:45-13:15 BODY COMBAT30 (STAFF) ★★	
13:15-13:45 はじめてエアロ (TOMO) ★	12:45-13:45 ビューティーヨガ (SAORI) ★		12:45-13:30 ルーシーダットン (EIKO) ★	13:00-13:45 スマイルエアロ (下田 摂子) ★	13:30-14:15 ピラティス (STAFF) ★★	13:00-13:45 スマイルエアロ (michi) ★
14:00-14:45 エアロファンク (TOMO) ★★	14:00-14:45 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★			14:00-15:15 エナジーフローヨガ (SAORI) ★★	14:30-15:15 陰ヨガ (安永 知絵) ★	14:00-15:00 SHAPE HEAT60 (STAFF) ★★
						15:15-16:00 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★
						16:15-16:45 第1,3,5週 ボールストレッチ 第2,4週 ウェーブストレッチ (STAFF) ★
18:40-19:00 ボールストレッチ (STAFF) ★	18:30-18:45 ボールEX (STAFF) ★		18:45-19:00 ダイエットEX (STAFF) ★	18:40-19:00 ウェーブストレッチ (STAFF) ★	18:30-18:40 BASIC HEAT (STAFF) ★	19:00 CLOSE
19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ (中川 政子) ★★	19:00-19:45 癒しのヨガ (マサキ) ★		19:15-20:00 STEP&ボディコア (TOMO) ★★	19:15-20:00 ZUMBA (佐々木 綾子) ★★	19:30-20:30 ヨガ60 (マサキ) ★★	営業時間 平日 10:00-23:00 土曜日 10:00-22:00 日曜日 10:00-19:00 ※ジムの利用は閉館30分前 までの利用となります。 休館日 水曜日 お盆・年末年始
20:15-21:00 ZUMBA (下田 摂子) ★★	20:00-20:45 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★		20:15-21:00 スマイルエアロ (MIYUKI) ★	20:15-20:25 BASIC HEAT (STAFF) ★		
21:15-22:00 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★	21:00-21:45 リトモス45 (まい) ★★		21:15-22:00 BODYCOMBAT45 (STAFF) ★★	20:30-21:00 SHAPE HEAT30 (STAFF) ★		
				21:15-22:00 オリジナルエアロ (michi) ★★		
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	

休館日



レッスンは変更する場合がございますので、館内掲示板・HP等でご確認ください。

