

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:30 ラジオ体操&からだほぐし 定員数: 20名	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチ 定員数: 25名	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチポール 定員数: 20名	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチ 定員数: 25名	10:00~10:30 ラジオ体操&ステップサーキット 定員数: 23名		
11:00	11:00~11:30 やさしいリズム 定員数: 25名	11:00~11:45 簡単バレエエクササイズ 定員数: 25名	LesMILLS 11:00~11:30 ポディパンプ30 定員数: 23名	11:00~12:00 ハワイアン・フラ 定員数: 25名	11:00~12:00 ベーシックヨガ 定員数: 25名	LesMILLS 11:30~12:15 ポディパンプ45 定員数: 23名	11:30~12:00 からだリフレッシュ 定員数: 25名
12:00	12:00~12:30 ステップ 定員数: 23名	LesMILLS 12:15~12:45 ポディアタック30 定員数: 25名	LesMILLS 12:00~12:30 ポディコンバット30 定員数: 25名	LesMILLS 12:30~13:00 ポディコンバット30 定員数: 25名	12:30~13:15 パレトン 定員数: 25名	LesMILLS 12:45~13:30 ポディコンバット45 定員数: 25名	LesMILLS 12:30~13:00 ポディアタック30 定員数: 25名
13:00	LesMILLS 13:00~13:30 ポディバランス30 定員数: 25名	LesMILLS 13:15~13:45 ポディパンプ30 定員数: 23名	13:00~13:30 やさしいリズム 定員数: 25名	13:30~14:15 かんたんピラティス 定員数: 25名	13:45~14:45 陰陽ヨガ 定員数: 25名	LesMILLS 13:30~14:15 ポディバランス45 定員数: 25名	LesMILLS 13:30~14:15 ポディバランス45 定員数: 25名
14:00	スタジオ開放 14:00~18:30	14:15~14:45 ストレッチポール 定員数: 20名	14:00~14:45 からだほぐし 定員数: 20名			スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
15:00	スタジオ開放 14:00~18:30		スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
16:00	スタジオ開放 14:00~18:30		スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
17:00	スタジオ開放 14:00~18:30		スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
18:00	スタジオ開放 14:00~18:30	17:30~18:30 子供バレエ児童科	スタジオ開放 15:00~18:30	19:00~19:45 簡単バレエエクササイズ 定員数: 25名	LesMILLS 19:00~20:00 ポディバランス60 定員数: 25名	スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
19:00	LesMILLS 19:00~19:30 ポディアタック30 定員数: 25名	LesMILLS 19:00~19:30 ポディコンバット30 定員数: 25名	LesMILLS 19:00~19:45 ポディパンプ45 定員数: 23名	19:00~19:45 簡単バレエエクササイズ 定員数: 25名	LesMILLS 19:00~20:00 ポディバランス60 定員数: 25名	スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
20:00	20:00~20:45 からだほぐし 定員数: 25名	LesMILLS 20:00~20:30 ポディパンプ30 定員数: 23名		LesMILLS 20:15~20:45 ポディパンプ30 定員数: 23名		スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
21:00						スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00
22:00						スタジオ開放 14:00~19:00	スタジオ開放 14:45~17:00

■ オススメ表示  
■ 初心者でも参加しやすいレッスン!  
■ NEW 表示  
■ 新しいレッスン!

※レッスンプログラムはすべて定員制です。開始30分前よりフロントにて整理券を配布します。  
 ※除菌・換気のためプログラムの間を30分開けさせていただきます。  
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。