

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~9:30 ボディアタック30	9:00~9:30 ボディバランス30	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:00~9:30 ボディバランス30	9:00~9:30 ボディコンバット30		
10:00	10:00~10:45 ラジオ体操&朝ヨガ	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチボール	10:00~10:30 ラジオ体操&からだほぐし <small>定員数: 20名</small>	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチボール <small>定員数: 20名</small>	10:00~10:30 ラジオ体操&ステップサーキット <small>定員数: 23名</small>		
11:00	11:00~12:00 ハワイアン・フラ	10:45~11:45 簡単バレエエクササイズ	10:45~11:15 やさしいリズム	10:45~11:45 ハワイアン・フラ	10:45~11:30 シバム45 LES MILLS	10:30~11:15 ボディアタック45	10:30~11:15 ボディバランス45
12:00	12:15~13:15 ボルドブラ	12:00~12:45 ボディバランス45	11:30~12:00 ボディバンプ30 12:15~12:45 ボディコンバット30 LES MILLS	12:00~12:45 ダンス45 LES MILLS	11:45~12:30 ボディバンプ45 LES MILLS <small>定員数: 23名</small>	11:30~12:15 ボディバンプ45 LES MILLS	11:30~12:30 ピラティス&ストレッチ
13:00	13:30~14:00 ダンス30	13:00~13:45 シバム45 LES MILLS	13:00~13:45 簡単ヨガ	13:00~13:30 からだほぐし <small>定員数: 20名</small>	12:45~13:30 ボディコンバット45 LES MILLS	12:30~13:15 ボディコンバット45	12:45~13:15 ダンスエクササイズ
14:00	14:15~15:00 ボディアタック45	14:00~14:30 ボディバンプ30	14:00~14:30 ダンス30	13:45~14:15 ボディコンバット30	13:45~14:15 ボディアタック30	13:30~14:30 ボディバランス60	13:30~14:30 ボディコンバット60
15:00	15:15~16:00 ボディバランス45	14:45~15:30 ボディコンバット45	14:45~15:30 ボディアタック45	14:30~15:00 シバム30	14:30~15:00 ボディバンプ30	14:45~15:30 ボディアタック45	14:45~15:15 シバム30
16:00	16:15~16:45 ボディコンバット30	15:45~16:15 ダンス30	15:45~16:30 ボディバンプ45	15:15~15:45 ボディバランス30	15:15~16:00 ダンス45	15:45~16:30 シバム45	15:30~16:30
17:00	17:00~17:45 ボディバンプ45	16:30~17:15 ボディバンプ45	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:00~16:30 ボディアタック30	16:15~17:00 ボディバランス45	15:45~16:30 シバム45	ボディアタック60
18:00	18:00~18:45 ボディアタック45	17:30~18:15 ボディバランス45	17:45~18:30 ボディバランス45	17:00~18:00 子供バレエ児童科	17:15~17:45 ボディコンバット30	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:45~17:15 ボディバンプ30
19:00	19:00~19:45 ダンス45	19:00~19:45 ボディコンバット45 LES MILLS	19:00~19:45 ボディバンプ45 LES MILLS <small>定員数: 23名</small>	19:00~20:00 バレエエクササイズ	18:00~18:30 ボディアタック30	17:45~18:30 ボディバランス45	17:30~18:15 ダンス45
20:00	20:00~20:45 ボディバランス45	20:00~20:30 ボディアタック30	20:00~20:30 ボディコンバット30		19:00~19:45 週替わりレッスン	18:45~19:45 ボディバンプ60	
21:00	21:00~21:30 ボディコンバット30	20:45~21:15 ボディバンプ30	20:45~21:15 ボディバランス30		20:00~20:30 ボディバランス30	20:00~20:30 ボディアタック30	
22:00					20:45~21:15 ボディアタック30		

QRコードからも
確認できます!



初心者でも参加しやすいレッスン!



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15分開けさせて頂きます。

※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。

※平日レッスン終了後から22:00までスタジオ開放。