

	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		
10:00	10:00~10:30 ラジオ体操&からだほぐし	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチボール	9:45~10:30 ボディコンバット45	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&ステップサーキット <small>定員数:23名</small>		
11:00	10:45~11:15 ボディパンプ30	10:45~11:30 ボディバランス45	10:45~11:30 ダンス45	10:45~11:30 簡単ヨガ45	10:45~11:30 ダンス45	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	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:45~12:15 やさしいリズム30	11:45~12:15 ボディパンプ30	11:45~12:45 ボディパンプ60	11:45~12:30 ボディパンプ45	11:30~12:15 ボディパンプ45	11:30~12:30 ボディパンプ60
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45	12:30~13:15 ダンス45	12:30~13:00 ボディアタック30	13:00~13:45 ダンス45	12:45~13:30 ボディコンバット45	12:30~13:15 ボディコンバット45	12:45~13:15 ステップ30 <small>定員数:23名</small>
14:00	13:15~13:45 ダンス30	13:30~14:15 簡単ヨガ45	13:15~13:45 ダンス30	14:00~14:30 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	14:00~14:45 ボディアタック45	14:30~15:00 ボディコンバット30	14:00~14:30 ボディバランス30	14:00~14:30 ボディコンバット30	14:30~15:00 ボディパンプ30	14:45~15:30 ボディアタック45	14:45~15:15 ダンス30
16:00	15:00~15:45 ボディバランス45	15:15~15:45 ダンス30	14:45~15:30 ボディコンバット45	14:45~15:15 ボディアタック30	15:15~16:00 ダンス45	15:45~16:30 ダンス45	15:30~16:30 ボディアタック60
17:00	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:00~16:45 ボディパンプ45	15:45~16:30 ダンス45	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~17:00 ボディバランス45	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:45~17:15 ボディパンプ30
18:00	16:45~17:45 ボディパンプ60	17:00~17:45 ボディアタック45	16:45~17:45 ボディバランス60	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:45~18:30 ボディバランス45	17:30~18:15 ボディバランス45
19:00	18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ボディバランス45	18:00~18:45 ボディパンプ45	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:00~18:45 ボディアタック45	18:45~19:45 ボディパンプ60	
20:00	19:00~19:45 ダンス45	19:00~19:45 ボディコンバット45	19:00~19:45 ボディバランス45	19:00~19:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ボディバランス45		
21:00	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	20:00~20:30 ボディパンプ30	20:00~20:30 ボディパンプ30	20:00~20:30 ボディアタック30	
22:00	20:45~21:15 ボディパンプ30	20:45~21:15 ボディパンプ30	20:45~21:15 ボディアタック30	20:45~21:15 ボディアタック30	20:45~21:15 ボディアタック30		
22:00	21:00~21:30 ボディコンバット30						

QRコードからも
確認できます!



オアシスマ表示
⇒初心者でも参加しやすいレッスン!
NEW ⇒新しいレッスン!

※インストラクターレッスン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いたします。
※バーチャルレッスンは整理券なく自由にご参加可能です。
※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。
※毎週水曜日(ノースタッフデイ)のみジムLITE会員含む全てのお客様がご参加可能です。(2025年3月31日まで)