

4/29(月)~5/5(日)特別プログラム

スタジオプログラムでは安全の為、右記の事項をお守りください。

※誠に勝手ではございますが、お客様に安全を守る為にも、レッスン開始10分以降のスタジオへの入場を禁止させていただいております。ご希望のレッスン時刻にゆとりを持ってお越しください。
 ※レッスン開始前の整列は20分前からお願い致します。物品を置かれての場所取り、座り込んでのご整列は他のお客様へのご迷惑となりますのでご遠慮いただくようお願いいたします。
 ※レッスン終了後はスタジオから退室していただくようお願いいたします。2つのレッスンに続けてご参加される際も一度スタジオから退室していただくようお願いいたします。
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。

4/29MON (月曜日)

4/30TUE (火曜日)

5/1WED (水曜日)

5/2THU (木曜日)

5/3FRI (金曜日)

5/4SAT (土曜日)

5/5SUN (日曜日)

GW特別プログラム

10:00 30 10:00~10:45 リラックスアロマヨガ サカモト チエミ			10:15~10:45 ゆったりエアロ 高橋 裕貴子			10:00~11:00 ゆったりリセットヨガ 花生 咲乃	10:00 30
11:00 30 11:00~11:30 やさしいエアロ初級 照井 啓路	10:30~11:15 ボディコンバット45 梅本 ちさと		11:00~11:45 バレトン 高橋 裕貴子	10:30~11:00 美しい骨盤 定員15名		11:15~11:45 CXWORX 川原	11:00 30
12:00 30 11:45~12:45 バイラバイラ60 木村 宏美	11:30~12:00 ボディパンプ30 寺田 倅		12:00~13:00 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	11:15~12:15 フラグランス 佐藤 真智香	11:00~12:00 ボディバランス60 花生 咲乃	12:00~13:00 リトモス60 土信田 清児	12:00 30
13:00 30 13:00~13:45 momチャレンジエクササイズBASIC 東野 祐美子	12:15~13:15 コンディショニングヨガ 岡田 宣子		13:15~13:45 CXWORX 梅本 ちさと	12:30~13:15 ボディパンプ45 中村/寺田	12:15~12:45 ボディコンバット30 中村真生	13:15~14:15 ファイドウ60 土信田 清児	13:00 30
14:00 30 14:00~14:45 メガダンス45 東野 祐美子	13:30~14:15 かんたんエアロ 相馬 かおる		14:00~15:00 リトモス60 土信田 清児	13:30~14:30 ボディコンバット60 梅本/花生/中村	13:00~14:00 ボディジャム60 寺田 倅	14:30~15:30 ボディパンプ60 中村 真生	14:00 30
15:00 30 15:00~16:00 ボディバランス60 花生 咲乃	14:30~15:30 ベリーダンス 千葉 輝美		15:15~16:00 ファイドウ45 土信田 清児	14:45~15:45 ボディアタック60 照井 啓路	14:15~14:45 美しい骨盤 定員15名		15:00 30
16:00 30					15:00~16:00 メディカルヨガ 綾野 里子		16:00 30
17:00 30							17:00 30
18:00 30							18:00 30
19:00 30 18:45~19:45 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	18:45~19:30 ボディジャム45 土信田 清児		18:45~19:45 やさしいパワーヨガ 綾野 里子				19:00 30
20:00 30 20:00~20:45 ボディコンバット45 花生 咲乃	19:45~20:45 ボディパンプ60 中村 真生		20:00~20:45 ボディアタック45 梅本 ちさと				20:00 30
21:00 30							21:00 30
22:00 30							22:00 30
23:00							23:00

ジムのみ営業

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間30分前よりフロントにてご予約ください。