

2024年4~6月プログラム

定員：Aスタジオ：55名(マット&ステップ台使用：50名)
 ・BODYPUMP & LESMILLS GRIT：40名)
 Bスタジオ：30名

スタジオ予約システムに登録しよう！
 事前予約で時間を効率よく
 使えるようになりました！登録はこちら



👉：初心者向け
 🔄：変更

毎月10日・20日は休館日

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00														
9:30	9:20~9:50 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可！ ※予約者優先			9:25~9:55 代謝UP↑ストレッチ SAWA		9:30~10:00 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可！ ※予約者優先						
10:00		有料 10:00~11:00 シェイプアップ バレエ Y-MEG						有料 10:15~11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG	9:50~10:20 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可！ ※予約者優先				
10:30	10:10~11:10 らくらく改善 さわけん		10:10~11:10 クラシックバレエ KYON		10:15~11:00 happy diet SAWA		10:20~11:20 リフレッシュヨガ Aimi		10:45~11:45 BODY BALANCE60 演					
11:00					11:15~12:00 背骨 コンディショニング 亥子									
11:30	11:30~12:15 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG		11:30~12:15 BODY PUMP45 演				11:40~12:10 かんたんバレエ Rino							
12:00									12:05~12:50 BODY COMBAT45 演					
12:30	12:30~13:00 BODY PUMP30 岡山		12:35~13:05 BODY COMBAT30 演		12:20~13:05 BODY COMBAT45 奥田		12:30~13:15 LES MILLS DANCE45 演			有料 13:05~14:05 ストリートジャズ NORI				
13:00	13:20~13:50 BODY ATTACK30 岡山		13:20~14:05 やさしいフローヨガ 佐藤		13:25~14:25 姿勢改善ヨガ 佐藤		13:30~14:30 ヨガストレッチ NORI							
13:30									14:20~15:05 らくらくエアロ GENKI					
14:00	14:05~14:50 LES MILLS DANCE45 平井		14:20~15:05 ZUMBA®45 SUGAR		14:45~15:30 オリジナルエアロ 多田		14:50~15:50 ストリートダンス NORI							
14:30														
15:00	15:10~16:10 BODY JAM60 平井	15:15~18:45	15:20~16:20 フラダンス フアリ(大倉)	15:15~18:45										
15:30														
16:00														
16:30										16:00~17:00 神戸ストークス チアダンス (キッズクラス)				
17:00														
17:30	17:00~18:30 子供空手教室 平井									17:10~18:10 神戸ストークス チアダンス (ジュニアクラス)				
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:15~20:15 柔軟UPヨガ Fumi	有料 19:25~20:10 爽快！ミット打ち 平井	19:30~20:30 背骨 コンディショニング MIHO		19:45~20:45 BODY ATTACK60 廣地		19:25~20:15 happy diet SAWA		19:30~20:15 らくらく改善 さわけん					
20:00														
20:30	20:30~21:15 LES MILLS DANCE45 石川								20:30~21:15 LES MILLS DANCE45 平井					
21:00			20:50~21:50 BODY COMBAT60 船越	有料 21:00~22:15 ジャズダンス 田中	21:05~22:05 BODY STEP60 廣地		20:30~21:30 BODY PUMP60 奥田							
21:30	21:30~22:30 HIPHOP 宝													
22:00									21:50~22:35 HIPHOP 宝					
22:30														
23:00														

4月 STRENGTH
 5月 CARDIO
 6月 ATHLETIC

卓球時間