

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00	<p style="text-align: center;">定員33名（器具を使用するものは25名）</p> <p style="text-align: center;">開始35分前よりスタジオ入口からお並びいただき30分前より整理券を配布いたします。 また、除菌、換気をする関係でプログラムの間を30分空けさせて頂いています。</p>						
9:00							
10:00							
10:45~11:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操		
11:00							
11:30~12:00	ボディコンバット30 LES MILLS	フローピラティス	エンジョイダンス	ストレッチポール <small>25名</small>	たのしいエアロ	11:45~12:30 ZUMBA	<p style="text-align: center;">スタジオ 開放 11:00~ 16:45</p>
12:00	12:30~13:15 ボディバランス45 LES MILLS	12:30~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 ボディコンバット30 LES MILLS	12:30~13:00 スッキリシェイプ	12:30~13:00 美尻美脚トレーニング	13:00~13:30 <small>25名</small> サーキット	
13:00							
14:00		14:00~14:30 <small>25名</small> 筋膜リリース			14:00~14:30 ラジオ体操&ピラティス		
15:00							
16:00	スタジオ開放 13:45~18:00	スタジオ開放 15:00~18:00	スタジオ開放 13:45~18:00	スタジオ開放 13:45~18:00	スタジオ開放 15:00~18:30	スタジオ開放 14:00~19:45	
17:00							
18:00							
18:30~19:00	たのしいエアロ	18:30~19:00 ボディコンバット30 LES MILLS	18:30~19:00 ボディバランス30 LES MILLS	18:30~19:15 ZUMBA	19:00~19:30 <small>25名</small>		
19:00	19:30~20:15 ボディバランス45 LES MILLS	19:30~20:15 <small>25名</small> ボディパンプ45 LES MILLS	19:30~20:15 ボディコンバット45 LES MILLS	19:45~20:15 <small>25名</small> ボディパンプ30 LES MILLS	ベーシックステップ		
20:00							
21:00							
22:00							

オススメ表示



→ 今よりパワーアップ!



→ 初心者でも参加しやすいレッスン!



→ 新しいレッスン!

スタジオ開放時間ご利用について

◇他の会員様へご迷惑となる行為はおやめください。(大声で話す、場所を占領する、運動以外の理由で利用する等)
 ◇ご利用いただいた道具等は必ず備え付けのアルコールで除菌をお願いいたします。