

◆定員・Aスタジオ80名・Bスタジオ70名
 ※入場について(整列開始:レッスン開始20分前)(入場開始:レッスン開始15分前)
 ◆共有アイテム チューブや重り等はご自身にて拭いてください。
 ◆参加者同士の接触は極力お控えください。

- 初めての方でも安心
- より動きたい方向向け
- ゆったりしたクラス
- 時間変更クラス
- ヨガマットが必要
- キッズ専用クラス

整理券について
2時間前より入り口にて配布します

整理券	・有料:1~15番(順不同)※有料チケットが必要
	・無料:16~50番(順不同)
整理券	・無料:1~80番(順不同)

月		火		水		木		金		土		日	
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スタジオ
9:30~10:30 ルーシーダットン スアイヨガ 60 末久	9:45~10:30 リズムフィットネス 45 本山	整理券 9:30~10:15 初中級エアロ45 小寺		9:30~10:30 ルーシーダットン スアイヨガ 60 末久		整理券 9:30~10:30 背骨コンディショニング ※長めのタオル持参 定員80名 MAKI		整理券 10:00~10:45 中上級エアロ 45 鈴木	10:00~11:00 機能改善体操&ヨガ 60 牧野	9:30~10:30 気功体操 60 宮本			9:00~10:00 卓球①
11:00~11:45 ポディパンプ45TB 本山	11:00~12:00 ヨガ 60 岸田	整理券 10:45~11:45 5・19日 ZUMBA 12・26日 K-POP 岡崎/AYA	10:30~11:30 アシュタンガヨガ60 (初級~中級編へ) ゆりこ	11:00~11:45 初中級エアロ45 MIWA	10:45~11:45 笑って動いて元気 60 石原	11:00~11:45 健美操 45 北口	整理券 11:15~12:00 シェイプアップ45 本山	整理券 11:15~12:15 とことんエアロ 60 大井	11:30~12:30 マナフラ 60 ひとみ	11:00~12:00 デトックスヨガ 60 CHIE		整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	10:30~11:30 卓球②
12:15~13:00 ポディコンパット45 本山		12:15~13:00 ポディアタック45 柳本	12:00~13:00 ヒーリングヨガ 60 Yuka	12:15~13:00 ポディステップ 45 石原	12:15~13:15 スタイルUP ピラティス60 井上 啓子	12:15~13:00 ダンスエアロ(初中級) 45 小寺	12:30~13:15 ストレッチ&ボール45 本山		12:50~13:35 ボール&ピラティス 45 松田	12:30~13:30 ポディバランス 60 石原		11:45~12:45 ヨガ 60 北口	12:00~13:00 卓球③
13:30~14:00 はじめてステップ30 園東	13:30~14:15 ZUMBA 45 井上 都茂子	13:45~14:45 マナフラ 60 ひとみ	13:30~14:30 バクティブローヨガ 60 まり	13:30~14:30 ポディバランス 60 まり	13:45~14:30 フィットネスフラ45 MIWAKO	13:30~14:00 ポディパンプ30 中本	14:15~14:45 ポディバランス30 ST 中本	12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		NEW 14:00~15:00 ポディステップ 60 石原		13:15~14:15 ポディアタック 60 福田	13:30~14:30 卓球④
14:30~15:00 はじめてのエアロ30 園東				15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		15:00~15:45 ヨガ45 岸田		13:50~14:35 ポディコンパット 45 KATTA			13:45~14:45 ヨガ 60 岸田		15:00~16:00 卓球⑤
16:00~17:35 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:15~18:10 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:45~18:30 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 レンタルスタジオ	15:15~16:00 アロマリラクセスヨガ 45 Eri	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール		15:30~16:30 卓球①	15:30~16:30 有料クラス JOYキッズ おけいこスクール	16:30~17:30 卓球⑥
19:00~20:00 とことんエアロ 60 大井	19:15~20:00 ゆるやかヨガ45 ゆりこ	NEW 19:00~20:00 ZUMBA 60 ZAKKY	19:00~19:45 やさしいヨガ45 鈴木	19:15~20:15 ポディアタック 60 松本	19:15~20:00 ヨガ45 安永	19:15~20:00 ポディステップ 45 石原		19:00~20:00 ポディコンパット 60 本山		18:15~19:15 有料スタジオ		16:40~17:40 JOYキッズ おけいこスクール	
20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	20:30~21:30 ハウス 60 吉川	整理券 20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	20:15~21:15 ハワイアンフラ 60 YOHKO	20:45~21:45 ポディパンプ 60 白井	20:30~21:30 パワーヨガ 60 鈴木	20:30~21:30 ポディバランス 60 石原		20:30~21:30 ポディパンプ 60 白井	19:15~20:00 スローヴィンヤサヨガ 45 まり	20:30~21:30 ポディアタック 60 松本		19:00~21:00 キッズ空手	

毎月10日は休館日

- 健康系** 主にマットを使用した身体を整えるクラス
- フラ系** マナフラとハワイアンフラ2種類のクラスがあります
- レズミルズ** 世界中で人気。初めての方でも楽しめるシンプルで汗のかけるクラス
- エアロ系** エアロビクス等のエクササイズ
- ダンス系** 様々なダンス系クラス
- キッズ** お子様専用の為大人の方は参加できません
- 有料クラス** 内容はフロントにお尋ねください