

◆定員・Aスタジオ**80名**・Bスタジオ**70名**

※入場について(整理開始: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
整理券 ・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
		整理券 9:30~10:15 初中級エアロ45 小寺				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 9:30~10:30 ルシーダットン スパイヨガ 60 末久		整理券 9:30~10:30 気功体操 60 宮本			9:00~10:00 卓球①
9:30~10:30 ルシーダットン スパイヨガ 60 末久	9:45~10:30 リズムフィットネス 45 本山	10:30~11:30 アシュタンガヨガ60 (初級~中級編へ) ゆりこ		10:45~11:45 笑って動いて元気 60 石原		10:00~10:45 笑って動いて元気 45 石原		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	10:00~11:00 JOYキッズ おけいこスクール		整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	10:30~11:30 卓球②
11:00~11:45 ボディパンプ45TB 本山	11:00~12:00 ヨガ 60 岸田	12:00~13:00 ヒーリングヨガ 60 Yuka		12:15~13:00 ポティステップ 45 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	11:00~12:00 テトックスヨガ 60 CHIE		11:45~12:45 ヨガ 60 北口	12:00~13:00 卓球③
12:15~13:00 ボディコンバット45 本山		12:15~13:00 ポディアタック45 柳本		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		12:30~13:30 ポティバランス 60 石原		13:15~14:15 ポディアタック 60 福田	13:30~14:30 卓球④
13:30~14:00 はじめてステップ30 豊東	13:30~14:15 ZUMBA 45 井上 都茂子	13:30~14:30 バクティブローヨガ 60 まり		13:30~14:30 ボディバランス 60 まり		13:30~14:00 NEW ステップエクササイズ30 中本		12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA	12:50~13:35 ボール&ピラティス 45 松田	14:00~15:00 ポティステップ 60 石原		13:45~14:45 ヨガ 60 岸田	15:00~16:00 卓球⑤
14:30~15:00 はじめてのエアロ30 豊東		13:45~14:45 マナフラ 60 ひとみ		15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		14:15~14:45 ボディバランス30 ST 中本		13:50~14:35 ボディコンバット 45 KATTA	NEW 14:50~15:20 ボディバランス30 ST 中本	14:00~15:00 ポティステップ 60 石原		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
	15:30~16:30 卓球①		15:30~16:30 卓球①		16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール		15:00~15:45 ヨガ45 岸田		16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美		15:30~16:30 JOYキッズ おけいこスクール	
16:00~17:35 JOYキッズ おけいこスクール	16:50~17:50 卓球②	16:15~18:10 JOYキッズ おけいこスクール	16:50~17:50 卓球②	16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール	16:50~17:50 卓球②	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	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール	16:50~17:50 卓球②	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	
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	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 ポティステップ 45 石原		19:00~20:00 ボディコンバット 60 本山/浜本	19:15~20:00 スローヴィンヤサヨガ 45 まり	19:30~20:30 ポディアタック 60 松本		19:00~21:00 キッズ空手	
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 ボディパンプ 60 白井	20:30~21:30 パワーヨガ 60 鈴木	20:30~21:30 ボディバランス 60 石原	20:15~21:15 ZUMBA 60 ZAKKY	20:30~21:30 ボディパンプ 60 白井	20:30~21:30 ボディバランス 60 まり				

- 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** エアロピ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

土日祝営業時間
8:00~21:00
毎月10日は休館日