

2025年2月プログラム

プログラム・時間の変更にご注意ください(赤枠内)

比較的低強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

	2/11(火)	2/23(日)	2/24(月)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00				10:00-11:00 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE				
10:30	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	10:30-11:30 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:45 ダンスステップ入門 石寄	10:30-11:30 ヨガ MASAYO		10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
11:00		当日券11:20								当日券11:20
11:30	11:50-12:50 ZUMBA 石寄	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:50-12:50 BODYJAM™ 石寄	12:00-13:00 BODYJAM™ 石寄	11:45-12:30 ZUMBA45 石寄	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋			11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
12:00							12:30-13:00 筋膜リリース30 MIYU	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:55-12:55 BODYJAM™ 石寄	
12:30					12:45-13:30 BODYPUMP™45 白井	12:40-13:25 BODYCOMBAT™45 白井				
13:00	13:10-14:10 BODYPUMP™ 白井	13:00-14:00 BODYCOMBAT™ 白井	13:10-14:10 ベーシックピラティス AKIHO	13:20-14:20 ベーシックピラティス AKIHO			13:20-14:20 BODYJAM™ MIYU	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:20-14:20 ZUMBA 石寄	13:00-14:00 BODYCOMBAT™ 白井
13:30					13:50-14:50 リラックスヨガ NAOKO					
14:00										
14:30	14:30-15:30 BODYSTEP™ 廣橋	14:20-15:20 BODYPUMP™ 白井						14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:45-15:45 姿勢改善ヨガ yasuna	14:20-15:20 BODYPUMP™ YUMA
15:00			15:00-17:00	15:00-17:00						
15:30		15:40-16:40 BODYATTACK™ 廣橋			15:30-18:00					15:40-16:40 BODYATTACK™ YUMA
16:00	16:00-17:30 卓球		卓球	卓球					16:05-16:50 BODYPUMP™45 京田	
16:30								16:30-18:30		
17:00						スタジオレンタル (15:00-19:00)			卓球	17:10-18:10 BODYATTACK™ 京田
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30								当日券19:30		
20:00	 Happy Valentine's Day	フロント受付時間 18:30まで		20:00-21:00 フローミュージックヨガ TOMOMI	当日券19:50 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-21:00 BODYJAM™ 石原桃菜	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:00-21:00 ZUMBA/BODYJAM™ TAKUTO2/7.21 石寄2/14.28	フロント受付時間 18:30まで	
20:30							当日券20:50			
21:00		更衣室 19:02まで		21:15-22:15 BODYCOMBAT™ 廣橋	21:30-22:15 BODYCOMBAT™45 角田貴久	21:15-22:15 BODYPUMP™ 石原桃菜	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	21:20-22:20 BODYATTACK™ ZUNE	更衣室 19:00まで	
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										
23:30										
	フロント受付時間 21:30まで 更衣室 23:00まで									

抽選整理券について

事前予約が必要です。詳しくはHPにてご確認ください。



緊急代行・緊急休講の可能性あります。
予めご了承ください。

