

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート
8:00														
9:00														
10:00	9:30~10:00 美しい青盤 佐藤 定員: 25名		9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤 定員: 名		9:30~10:00 お楽しみストレッチ 佐藤 定員: 名		10:15~11:00 すこやかヘルシー 鈴木 定員: 名		10:15~10:45 はじめてステップ 麻田 定員: 名		10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田 定員: 名		10:00~10:30 体幹&ストレッチ 定員: 名	
11:00	10:15~11:00 青春コンディショニング 佐藤 定員: 25名		LES MILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO 定員: 名		10:15~11:15 太極拳 今野 定員: 名		LES MILLS 11:15~12:00 ボディコンバット 鈴木 定員: 名		11:00~12:00 オキシジェノ 麻田 定員: 名		11:30~12:15 ZUMBA 木田 定員: 名		LES MILLS 10:45~11:30 ボディランブ 嵐田 定員: 名	
12:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木 定員: 名		11:30~12:15 ZUMBA MIHO 定員: 名		11:30~12:15 THEエアロ 佐々木 定員: 名		12:15~13:00 ゆったりヨガ 坂本 定員: 名		12:15~13:00 メガダンス 麻田 定員: 名		12:30~13:15 ZUMBA 木田 定員: 名		LES MILLS 11:45~12:30 ボディステップ 熊谷 定員: 名	
13:00	12:15~13:00 からだバー 佐々木 定員: 25名		LES MILLS 12:30~13:15 ボディステップ MIHO 定員: 名						13:15~14:15 太極拳 入門 今野 定員: 名		12:30~13:15 週替わりレッスン 木田 定員: 名			
14:00			Nobility 13:30~13:45 Nobility ストレッチ 定員: 名											
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			18:45~19:45 太極拳 今野 定員: 名		15:30~16:30 体育教室【幼児】 定員: 名		18:45~19:45 オキシジェノ 麻田 定員: 名				15:15~16:00 からだ塾【幼児】 定員: 名		15:30~16:15 からだ塾【幼児】 定員: 名	
20:00	19:30~20:15 ZUMBA HITOMI 定員: 名		LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット 嵐田 定員: 名		16:45~17:45 体育教室【児童】 定員: 名		20:00~20:45 シェイプエアロ 麻田 定員: 名				16:15~17:00 からだ塾【児童】 定員: 名		16:30~17:15 からだ塾【児童】 定員: 名	
21:00	LES MILLS 20:30~21:30 ボディランブ 熊谷 定員: 名		LES MILLS 21:00~22:00 ボディステップ 熊谷 定員: 名				21:00~21:45 メガダンス 麻田 定員: 名				19:00~20:00 社交ダンス 柄本 定員: 名			
22:00														
23:00														

オススメ
表示

初心者でも参加しやすいレッスン！

CHANGE

この時間のレッスン内容が変更！



新しいレッスン！

LES MILLS

レズミルズプログラム！

※ツールを使用するレッスンは、数に限りがあるためツール数を定員とさせていただきます。
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。