

プログラムスケジュール

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
8:00						
9:00						
10:00	定員：25名 美しい骨盤 佐藤 定員：20名 背骨コンディショニング 佐藤 定員：名 11:15～12:00 THEエアロ 佐々木 定員：25名 12:15～13:00 からだパー 佐々木 定員：名 LesMills 12:30～13:15 ボディステップ MIHO Nobity 13:30～13:45 Nobityストレッチ	定員：名 9:30～10:15 すこやかヘルシー 佐藤 定員：名 LES MILLS 10:30～11:15 レズミルズダンス MIHO 定員：名 11:30～12:15 ZUMBA MIHO 【運営わりレッスン】 Nobityストレッチ 13日 ダイナミックNobity 6.20.27日 ※13:30～14:00	定員：名 9:30～10:00 お葉しらストレッチ 佐藤 定員：名 10:15～11:15 太極拳 今野 定員：名 11:30～12:15 THEエアロ 佐々木 定員：名 12:15～13:00 からだパー 佐々木 定員：名 LesMills 12:30～13:15 ボディステップ MIHO Nobity 13:30～13:45 Nobityストレッチ	定員：名 10:15～11:00 すこやかヘルシー 鈴木 定員：名 LES MILLS 11:15～12:00 ボディコンバット 鈴木 定員：名 12:15～13:00 ゆったりヨガ 坂本 定員：名 15:30～16:30 体育教室【幼児】	定員：名 10:15～10:45 はじめてステップ 麻田 定員：名 11:00～12:00 オキシジェノ 麻田 定員：名 12:15～13:00 メガダンス 麻田 定員：名 13:15～14:15 太極拳 入門 今野 定員：名 16:45～17:45 HIPHOP教室	定員：名 10:30～11:15 ピラティスヨガ 木田 定員：名 11:30～12:15 ZUMBA 木田 定員：名 12:30～13:15 運営わりレッスン 木田 定員：名 13:15～14:15 太極拳【幼児】 からだ塾【幼児】 定員：名 15:15～16:00 からだ塾【幼児】 定員：名 16:15～17:00 からだ塾【児童】 定員：名 18:45～19:45 太極拳 今野 定員：名 19:00～19:45 リセットヨガ 高橋 定員：名 20:00～20:45 レズミルズトーン 鈴木 定員：名 21:00～22:00 ボディコンバット 黒田 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 20:15～21:00 ボディステップ 外崎 定員：名 20:15～21:00 ボディタップ 外崎 定員：名 21:15～22:00 ボディコンバット 鈴木 定員：名 19:00～20:00 社交ダンス 柄本 定員：名 20:15～21:00 レズミルズダンス 熊谷 定員：名 18:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 15:30～16:15 からだ塾【児童】 定員：名 16:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 18:00～21:00 スタジオ レンタル ※有料
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	定員：名 19:30～20:15 ZUMBA HITOMI 定員：名 LesMills 20:30～21:30 ボディコンバット 熊谷	定員：名 18:45～19:45 太極拳 今野 定員：名 LesMills 20:00～20:45 ボディジャム 高橋 定員：名 LesMills 21:00～22:00 ボディステップ 熊谷	定員：名 19:00～19:45 リセットヨガ 高橋 定員：名 LesMills 20:00～20:45 レズミルズトーン 鈴木 定員：名 LesMills 21:00～22:00 ボディコンバット 黒田 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 20:15～21:00 ボディステップ 外崎 定員：名 20:15～21:00 ボディタップ 外崎 定員：名 21:15～22:00 ボディコンバット 鈴木 定員：名 19:00～20:00 社交ダンス 柄本 定員：名 20:15～21:00 レズミルズダンス 熊谷 定員：名 18:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 15:30～16:15 からだ塾【児童】 定員：名 16:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 18:00～21:00 スタジオ レンタル ※有料	定員：名 18:45～19:45 オキシジェノ 麻田 定員：名 20:00～20:45 シェイプエアロ 麻田 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 20:15～21:00 ボディステップ 外崎 定員：名 20:15～21:00 ボディタップ 外崎 定員：名 21:15～22:00 ボディコンバット 鈴木 定員：名 19:00～20:00 社交ダンス 柄本 定員：名 20:15～21:00 レズミルズダンス 熊谷 定員：名 18:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 15:30～16:15 からだ塾【児童】 定員：名 16:30～17:15 からだ塾【児童】 定員：名 18:00～21:00 スタジオ レンタル ※有料		
20:00						
21:00						
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！



この時間のレッスン内容が変更！



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。