

	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		9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤		CHANGE 9:30~10:00 青春コンディショニング コア 佐藤								10:00~10:30 体幹&ストレッチ	
11:00	10:15~11:00 青春コンディショニング 佐藤		LES MILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO		10:15~11:15 太極拳 今野		10:15~11:00 すこやかヘルシー 鈴木		10:15~10:45 はじめてステップ 麻田		10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田		LES MILLS 10:45~11:30 ボディランブ 嵐田	
12:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木		11:30~12:15 ZUMBA MIHO		11:30~12:15 THEエアロ 佐々木		LES MILLS 11:15~12:00 ボディコンバット 鈴木		11:00~12:00 オキシジェノ 麻田		11:30~12:15 ZUMBA 木田		LES MILLS 11:45~12:30 ボディステップ 嵐谷	
13:00	12:15~13:00 からだバー 佐々木		LES MILLS 12:30~13:15 ボディステップ MIHO				12:15~13:00 ゆったりヨガ 坂本		12:15~13:00 メガダンス 麻田		12:30~13:15 週替わりレッスン 木田			
14:00			Nobility 13:30~13:45 Nobility ストレッチ						13:15~14:15 太極拳 入門 今野					
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:30~20:15 ZUMBA HITOMI		18:45~19:45 太極拳 今野				18:45~19:45 オキシジェノ 麻田		LES MILLS 19:15~20:00 ボディステップ 外崎		19:00~20:00 社交ダンス 柄本			
21:00	LES MILLS 20:30~21:30 ボディランブ 嵐谷		LES MILLS 20:00~20:45 ボディジャム 高橋				20:00~20:45 シェイプエアロ 麻田		LES MILLS 20:15~21:00 ボディアタック 外崎		LES MILLS 20:15~21:00 レズミルズダンス 嵐谷			
22:00			LES MILLS 21:00~22:00 ボディステップ 嵐谷				21:00~21:45 メガダンス 麻田		LES MILLS 21:15~22:00 ボディコンバット 鈴木					
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。