

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	9:30~10:00 美しい骨盤 佐藤 定員: 25名	9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤 定員: 15名	CHANGE 9:30~10:00 骨盤コンディショニング コア 佐藤 定員: 15名	10:15~11:15 太極拳 今野 定員: 15名	10:15~11:00 すこやかヘルシー 鈴木 定員: 15名	10:15~10:45 はじめて大ステップ 麻田 定員: 15名
11:00	10:15~11:00 骨盤コンディショニング 佐藤 定員: 20名	LESMILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO 定員: 15名	11:15~12:15 THEエアロ 佐々木 定員: 15名	11:30~12:15 ZUMBA MIHO 定員: 15名	11:30~12:15 THEエアロ 佐々木 定員: 15名	10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田 定員: 15名
12:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木 定員: 15名	12:15~13:00 からだバー 佐々木 定員: 25名	12:30~13:15 LesMills ポディステップ MIHO 定員: 15名	12:30~13:15 Nobity Nobityストレッチ 10.24日 ダイナミックNobity 3.17日 ※13:30~14:00	12:15~13:00 ゆったりヨガ 坂本 定員: 15名	11:00~12:00 オキシジェノ 麻田 定員: 15名
13:00	12:15~13:00 からだバー 佐々木 定員: 25名				12:15~13:00 メガダンス 麻田 定員: 15名	11:30~12:15 ZUMBA 木田 定員: 15名
14:00					12:30~13:15 【運営わりレッスン】 メガダンス 7.21日	12:30~13:15 ダンスエアロ 14.28日 定員: 15名
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	19:30~20:15 ZUMBA HITOMI 定員: 15名	18:45~19:45 太極拳 今野 定員: 15名	19:00~19:45 リセットヨガ 高橋 定員: 15名	18:45~19:45 オキシジェノ 麻田 定員: 15名	16:45~17:45 HIPHOP教室 定員: 15名	15:15~16:00 からだ塾【幼児】 定員: 15名
21:00	LESMILLS 20:30~21:30 ポディハシブ 熊谷 定員: 15名	LESMILLS 20:00~20:45 ポディジャム 高橋 定員: 15名	LESMILLS 20:00~20:45 レズミルズトーン 鈴木 定員: 15名	20:00~20:45 シェイプエアロ 麻田 定員: 15名	16:45~17:45 HIPHOP教室 定員: 15名	16:15~17:00 からだ塾【児童】 定員: 15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！
新しいレッスン！

CHANGE

この時間のレッスン内容が変更！

LESMILLS

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。