

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ 9:00- :30 10:00- :30 11:00- :30 12:00- :30 13:00- :30 14:00- :30 15:00- :30 16:00- :30 17:00- :30 18:00- :30 19:00- :30 20:00- :30 21:00- :30 22:00-	Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ 9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山 Misato 10:00-10:45 卓球 10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ 中村(香) 11:00-11:45 卓球 12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田 11:50-12:35 からだバー 中村(香) 12:00-12:45 卓球 13:10-14:00 フラダンス 大平 13:00-13:40 姿勢改善 エクササイズ 藤田 13:00-13:45 卓球 14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 14:00-14:45 卓球 15:00- 定員 30名 中村(香) 15:00-15:45 体幹ピラティス 木村 15:00-15:45 卓球 16:00- 16:00-16:45 卓球 16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ 17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho 17:00-18:00 キッズスクール 空手 小学生 木村 18:00-18:45 卓球 19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田 19:00-19:50 パワーヨガ Kumico 19:00-19:45 卓球 20:15-21:00 BODYSTEP 長谷川 20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI 20:00-20:45 卓球 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 21:00- 22:00-	Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ 9:00-9:45 卓球 9:45-10:30 J-POP ダンス 小林(真) 10:00-10:45 卓球 11:00-11:30 LesmillsCORE 大鷲 定員 35名 11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋 12:00-12:45 ボールピラティス 宮嶋 定員 25名 13:10-14:00 ZUMBA 杉山 13:15-14:00 カメカメエアロ 内山 13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン ※タオルをご用意ください 14:10-14:50 ソボ×経絡×筋膜 脱★コリ歪みほぐし 内山 定員 16名 15:00-15:45 身体ほぐほぐヨガ 宮嶋 16:10-16:55 キッズスクール ダンス 幼児クラス Natsuho 16:50-18:45 アルビレックス チアリーダーズ 17:10-17:55 キッズスクール ダンス キッズクラス Natsuho 19:00-19:50 NEW 説明クラス付 BODYCOMBAT 駒田 30 20:10-21:00 ビギナーヨガ 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 19:00-19:50 月礼拝ヨガ Satomi 定員 35名 20:00-20:45 BODYPUMP 大鷲 定員 35名 20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI 20:00-20:45 卓球 20:30-21:15 BODYCOMBAT 長谷川 火 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 19:00-19:45 ヨガ& ピラティス 宮嶋 19:20-20:10 ZUMBA 美来 19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi 20:00-20:45 BODYCOMBAT 長谷川 火 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 19:00-19:45 ヨガ KEIKO 木下 10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田 10:50-11:30 ストリートダンス Natsuho 11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村 12:15-12:45 ラテンジャズ Misa 13:00-13:50 ストリートダンス 中嶋 13:15-14:00 ポール& ストレッチ 古川 13:30-14:20 クラシックバレエ 一美 14:15-15:00 ビラティス 古川 14:40-15:30 クラシックバレエ 一美 15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ 16:30-17:30 バレエスクール 17:30-18:30 バレエスクール (初級) 18:30-19:30 バレエスクール (中級) 19:20-20:10 ZUMBA 19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi 20:00-20:50 BODYCOMBAT 佐藤(の) 20:30-21:15 BODYCOMBAT 長谷川 火 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 19:00-19:45 ヨガ 木下 10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 内山 10:50-11:30 ゆるヨガ 木下 11:00-11:45 ビギナーヨガ 木下 11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村 12:15-12:45 ラテンジャズ Misa 13:00-13:55 ストリートダンス 中嶋 13:15-14:00 ポール& ストレッチ 古川 13:30-14:20 クラシックバレエ 一美 14:15-15:00 ビラティス 古川 14:40-15:30 クラシックバレエ 一美 15:50-18:40 アルビレックス チアリーダーズ 16:30-17:30 バレエスクール 17:30-18:30 バレエスクール (初級) 18:30-19:30 バレエスクール (中級) 19:20-20:10 ZUMBA 19:45-20:15 ベーシックヨガ Megumi 20:00-20:50 BODYCOMBAT 佐藤(の) 20:30-21:15 BODYCOMBAT 長谷川 火 20:45-21:15 RPM 駒田 定員 15名 19:00-19:45 ヨガ 木下 10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 内山 10:50-11:30 ゆるヨガ 木下 11:00-11:45 ビギナーヨガ 木下 11:15-11:55 代謝アップヨガ 木村 12:15-12:45 ラテンジャズ Misa 13:00-13:55 ストリート				



8/9(土)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

# 休館日

## 【東区役所庁舎全館停電に伴う臨時休業日】

8/8(金)は工事車両運行のため17時~23時までの短縮営業となります  
(スタジオプログラムは全て休講となります)

8/9(土)~11(月・祝)は東区役所庁舎停電作業により臨時休業致します

8/10(日)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8/11(月)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8/12(火)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8/13(水)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8/14(木)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8/15(金)		
Aスタジオ	ホットスタジオ	オープンスタジオ
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

## 注意事項

\*ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。  
\*プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。  
\*プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

## 種類

エアロビクス	ヨガピーティ	ダンス
健康づくり	店長のオススメ	こども教室
イベント	フリータイム	有料クラス

## 運動目安

初心者向け	脂肪燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。	

## ビギナー利用

利用料金
------