

休館日

8/10 (月)

Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ

8/11 (火)

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

9:45-10:30

ヨガレッチ
小林(真)

10:00-10:45

卓球

お盆特別プログラム

10:50-11:35

RPM
15分説明クラス付
駒田
定員 15名

11:00-11:45

身体リセットヨガ
宮嶋

11:00-11:45

卓球

12:00-12:45

ボールピラティス
宮嶋
定員 25名

12:00-12:45

卓球

13:15-14:00

ZUMBA
杉山

13:00-13:50

背骨
コンディショニング
鷺尾
※タオルをご用意ください

13:10-14:00

ステップアップ
バレエ
ラ・フォンティーン
定員 16名

14:10-14:55

ツボ×経絡×筋膜
リリースエアロ
内山

15:00-15:45

身体ほくほくヨガ
宮嶋

16:50-18:45

アルビレックス
チアリーダーズ

16:10-16:55

キッズスクール
ダンス
幼児クラス
Natsuho

17:10-17:55

キッズスクール
ダンス
キッズクラス
Natsuho

お盆特別プログラム

19:00-20:00

ZUMBA
角谷

19:00-19:50

フローヨガ
Satomi

8/12 (水)

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

9:40-10:30

サルササイズ
KEIKO

9:40-10:30

ゆるヨガ
Kumico

10:00-10:45

卓球

10:50-11:30

ストリートダンス
Natsuho

10:50-11:30

ビギナーヨガ
Kumico
定員 23名

11:00-11:45

卓球

11:50-12:30

はじめてサルサ
Aya

11:50-12:40

パワーヨガ
Kumico

12:00-12:45

卓球

12:50-13:30

カメカメエアロ
内山

13:05-13:35

美姿勢ストレッチ
笠原

13:00-13:45

卓球

13:50-14:40

歩くシェイプ
アップエアロ
内山

13:50-14:40

バレエ
エクササイズ
笠原

14:00-14:45

卓球

15:00-15:50

フラダンス
大平

15:00-15:45

ツボ×経絡×筋膜
リリースエアロ
内山

15:00-15:45

卓球

17:00-18:00

キッズスクール
空手
小学生
木村

17:00-17:45

卓球

19:00-19:45

ベーシックエアロ
大塚

19:00-19:45

ヨガ&
ピラティス
宮嶋

19:00-19:45

卓球

20:10-20:55

BODYPUMP
大塚
定員 35名

20:10-21:00

デトックスヨガ
HIROMI

20:00-20:45

卓球

8/13 (木)

Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ

10:00-10:50

歩くシェイプ
アップエアロ
添田

お盆特別プログラム

10:15-11:00

身体リセットヨガ
宮嶋

10:00-10:45

卓球

お盆特別プログラム

11:30-12:15

UBOUND
駒田
定員 25名

11:30-12:20

ヨガレッチ
小糸

11:00-11:45

卓球

お盆特別プログラム

12:35-13:05

LesmillsCORE
駒田
定員 35名

12:30-13:30

バレエスクール
12:30-13:30
バレエスクール
13:30-14:30
バレエスクール
(初級)
14:30-15:30
バレエスクール
(中級)

8/14 (金)

Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ

お盆特別プログラム

9:40-10:40

歩くシェイプ
アップエアロ
内山

10:00-10:50

モーニングヨガ
モコ

10:00-10:45

卓球

11:00-11:50

Balletone
ソールシンセシ
ス
内山

11:10-12:00

ハタヨガ
モコ

11:00-11:45

卓球

お盆特別プログラム

12:10-13:00

オリジナルエアロ
添田

12:00-12:45

卓球

お盆特別プログラム

13:20-14:20

ZUMBA
角谷

13:00-13:45

卓球

8/15 (土)

Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ

9:45-10:30

はじめてエアロ
山崎

10:00-10:50

朝ヨガ
木村

biima sports
新潟東区役所校
開校予定！！
biimaスクール
対象年齢
3〜9歳
説明会 & 無料体験開催
詳細は館内または
LINEで
ご案内いたします

11:00-11:45

ZUMBA
杉山

11:10-12:00

リフレッシュ
フローヨガ
木村

12:05-12:50

BODYPUMP
大塚
定員 35名

お盆特別プログラム

12:20-13:05

デトックスヨガ
HIRARI

13:15-14:00

Lesmills
DANCE
大塚

お盆特別プログラム

13:20-14:05

疲労回復ヨガ
HIRARI

お盆特別プログラム

14:20-15:20

BODYCOMBAT
60分コラボ
長谷川
仁木
駒田

14:20-15:20

卓球

8/16 (日)

Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ

お盆特別プログラム

9:50-10:50

らくらくエアロ
内山

10:00-10:45

卓球

11:10-12:00

はじめてエアロ30
+ストレッチ20
内山

11:00-11:50

ボディ
コンディショニング
高野
定員 23名

11:00-11:45

卓球

お盆特別プログラム

12:30-13:15

BODYPUMP
大塚
定員 35名

12:10-13:00

ヨガレッチ
小糸

12:00-12:45

卓球

13:35-14:05

LesmillsCORE
大塚
定員 35名

13:00-13:45

卓球

短縮営業

短縮営業

短縮営業

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

つ

店
オス

力
ティス

長の
スメ

ダンス
こども
教室

運動目

2

心考

包付

吐叶

燃燒

11

Journal Pre-proof



顔が日



を

