

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			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ			Aスタジオ ホットスタジオ オープンスタジオ					
9:00																					9:00		
:30																					:30		
10:00	9:45-10:25 らくらくエアロ 橋本	9:45-10:30 モーニングヨガ Misato				9:45-10:30 J-POP ダンス 杉山	9:45-10:30 ヨガレッチ 小林(真)		9:40-10:30 サルササイズ KEIKO	9:40-10:30 ゆるヨガ Kumico		10:00-10:50 歩くシェイプ アップエアロ 添田	10:00-10:50 ヨガレッチ 小糸	10:00-10:45 卓球	9:50-10:40 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	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 	10:00-10:50 らくらくエアロ 内山	10:00-10:45 卓球	10:00
:30																						:30	
11:00	10:45-11:30 ブレインシフト 中村(香)	10:45-11:30 太陽礼拝ヨガ Misato				11:00-11:30 LesmillsCORE 大髙	11:00-11:45 身体リセットヨガ 宮嶋	11:00-11:45 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	11:00-11:45 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	11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 リフレッシュ フローヨガ 木村			11:00-11:45 卓球	11:00	
:30																					:30		
12:00	12:00-12:45 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	11:50-12:35 からだパー 中村(香)				12:00-12:45 ボールピラティス 宮嶋			12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 卓球		12:15-12:45 リラクゼーション ヨガ 木村	12:30-13:10 超初心者のための バレエクラス 一美	12:00-12:45 卓球	12:15-13:00 ラテンジャズ Misa	12:00-12:45 卓球		12:05-12:50 BODYPUMP 大髙	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	12:10-13:00 ヨガレッチ 小糸	12:00-12:45 卓球	12:00	
:30																					:30		
13:00	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				13:15-14:00 ZUMBA 杉山	13:00-13:50 背骨 コンディショニング 鷺尾	13:10-14:00 ステップアップ バレエ ラ・フォンティーン	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	12:35-13:25 ストリートダンス kisara	13:15-14:00 ボール＆ ストレッチ 古川	13:30-14:20 クラシックバレエ 一美	13:20-14:10 ZUMBA 角谷	13:05-13:55 アシュタンガヨガ ふくま	13:00-13:45 卓球	13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田		13:00-13:45 ボール＆ ストレッチ 古川		13:00-13:45 卓球	13:00
:30																					:30		
14:00																						14:00	
:30	14:20-15:10 ゆったり骨盤体操 中村					14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山	定員 16名		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	14:15-15:00 ピラティス 古川			14:15-14:55 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	14:00-14:45 卓球	14:15-14:55 歩くシェイプ アップエアロ 藤田	14:10-15:00 ダイエットヨガ moka	14:30-15:30 カワイ体育教室 幼児クラス	14:30-15:20 Balletone ソールシンセシス バレトン新潟アカデミー	14:00-14:45 卓球	14:00	
15:00	15:00-15:45 体幹ピラティス 木村					15:00-15:45 身体ほぐほぐヨガ 宮嶋			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			15:00-15:45 卓球			15:00-15:45 卓球					15:00	
:30																					:30		
16:00																					16:00		
:30																					:30		
17:00																					17:00		
:30																					:30		
18:00																					18:00		
:30																					:30		
19:00	19:00-19:50 オリジナル エアロ 添田	19:00-19:50 ベーシックヨガ HIROMI							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			19:20-20:10 ZUMBA 美来	19:15-19:55 HOT Balletone MUTSUMI	19:00-19:45 卓球					19:00-19:45 卓球	19:00	
:30																						:30	
20:00	20:10-20:55 Balletone ソールシンセシス ひなの	20:10-21:00 リラックスヨガ HIROMI							20:10-20:55 BODYPUMP 大塚	20:10-21:00 デトックスヨガ HIROMI	20:00-20:45 卓球	20:30-21:15 BODYPUMP 大髭	20:30-21:15 骨盤底筋ヨガ Megumi	20:00-20:50 ダンスエアロ 佐藤	20:10-21:00 リンパヨガ MUTSUMI	20:00-20:45 卓球					20:00-20:45 卓球	20:00	
:30																						:30	
21:00																					21:00		
:30																					:30		
22:00																					22:00		

※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。



 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

