



	9/18 (金)			9/19 (土)			9/20 (日)			9/21 (月)			9/22 (火)			9/23 (水)			9/24 (木)		
	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																					
:30																					
10:00				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	9:50-10:50 らくらくエアロ 内山			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 モーニングヨガ HIRARI			9:40-10:30 ゆるヨガ Kumico				
:30																					
11:00				11:00-11:45 ZUMBA 杉山	11:10-12:00 リフレッシュ フローヨガ 木村	対象年齢 3〜9歳 b		11:00-11:50 はじめてエアロ30 +ストレッチ20 内山	11:00-11:45 卓球	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	11:00-11:45 卓球	11:00-11:30 Lesmills CORE 大鷲	11:00-11:45 リフレッシュヨガ HIRARI	11:00-11:45 卓球	10:30-11:30 ZUMBA 角谷	10:50-11:30 ビギナーヨガ Kumico	11:00-11:45 卓球			
:30																					
12:00				12:05-12:50 BODYPUMP 大鷲		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	11:50-12:50 コンピネーション エアロ 内山	11:50-12:35 からだバー 中村(香)	12:00-12:45 卓球	12:00-12:45 筋膜リリース 鷲尾		12:00-12:45 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			
:30																					
13:00				13:15-13:55 らくらくエアロ 藤田	13:00-13:45 ベーシックヨガ moka			12:30-13:15 UBOUND 駒田	13:00-13:45 卓球	13:10-14:00 フラダンス 大平		13:00-13:45 卓球	13:15-14:00 ZUMBA 杉山	13:00-13:50 背骨 コンディショニング 鷲尾	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			
:30																					
14:00				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		13:35-14:05 LesmillsCORE 駒田	14:00-14:45 卓球	14:20-15:10 リフレッシュヨガ 木村	14:00-14:45 卓球	14:00-14:45 卓球		14:10-14:55 ツボ×経絡×筋膜 リリースエアロ 内山		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			
:30																					
15:00																					
:30																					
16:00																					
:30																					
17:00																					
:30																					
18:00																					
:30																					
19:00																					
:30																					
20:00																					
:30																					
21:00																					
:30																					
22:00																					

通常営業

通常営業

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。a
※「FREE」マークの付いたレッスンはホットスタジオ未契約の方も参加いただけます。

種類

エアロ ビクス	ヨガ ピラティス	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。

