

2021年8月 スタジオプログラム

【スタジオ定員】
 新型コロナウイルス対策の為、
 定員を以下とさせていただきます。
Aスタジオ:50名
Bスタジオ:23名
 ※入場は10分前からの
 ご案内となります

初心者おすすめ!

初心者の方に特にオススメのクラスです。
 初心者にも安心してお入り頂けるクラスです。

中上級

同ジャンル内では強度難度ともに低く設定したクラスです。
 初心者の方はご参加頂けません

HOTプログラム
 室温 30℃~38℃ 前後
 湿度 65%~75% 前後
 持ち物
 ヨガマット 十分な水分
 バスタオル

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
9:00		9:00~9:10 ラジオ体操				9:00~9:10 ラジオ体操		9:00~9:10 ラジオ体操						
9:30	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃	9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:15 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本浩子	9:30~10:15 オリジナルエアロ 梶田 中上級		9:45~10:15 やさしいステップ 多田	9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤
10:00			※スポーツタオル持参			10:00~10:45 LES Mills TONE™45 今北		10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	10:30~11:15 ピラティス 富岡					10:45~11:30 BODYBALANCE™45 FXのみ実施
10:30	10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYPUMP™30 瀬口	10:45~11:30 ルーシーダットン 泊	10:45~11:30 ボディシェイプ 宮本 浩子	10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐	11:15~11:45 BODYBALANCE™30 今北		11:30~12:15 有料ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY		10:45~11:30 リラククスヨガ 湯汲	11:00~11:45 BODYPUMP™45 瀬口	10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	
11:00														
11:30	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤		12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:45 ヨガ YOKO	12:00~12:45 フラダンス 増田	12:15~12:35 ポールストレッチ		11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)			12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級	11:45~12:30 NEW!! リンパヨガ 多田
12:00														
12:30	13:00~13:30 やさしいステップ 瀬戸梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	13:00~13:45 らくらくエアロ 土居	13:15~14:00 BODYCOMBAT™45 空閑	13:15~13:45 ステップ 井口	13:00~13:45 リラククスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 榛葉							
13:00		1レッスン 500円(税込)												
13:30	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	14:00~14:45 有料ストリートダンス 八川	14:15~15:00 RITMOS 45 優美		14:15~15:00 オリジナルエアロ 井口	14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	14:00~14:45 HOTヨガ 金城	13:45~14:30 フラダンス 増田	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI	14:10~14:55 JOYFIT 正会員のみの HOT血流改善ヨガ 柴崎	14:30~15:15 BODYCOMBAT™45 空閑	14:15~15:00 ヨガ(中級) 林
14:00														
14:30	15:15~16:00 太極拳 三宅		15:30~16:00 ダンス基礎 OKUSON.		15:30~16:30 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富		15:30~16:15 オリジナルラテン&社交ダンス 山本	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30~16:15 卓球 フリー利用	15:15~16:00 JOYFIT 正会員のみの 背骨コンディショニング GENKI	15:30~16:15 HOTピラティス 松村	15:45~16:30 ヨガ 林	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
15:00														
15:30	16:45~17:30 卓球 サークル利用		16:30~17:15 フリースタイルダンス OKUSON.		16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富		16:35~17:35 (小学生1~3年) KIDS DANCE はるお							16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:45~19:30 ピラティス 坂東		19:00~19:30 LES Mills TONE™30 矢富		19:15~20:00 ヨガ 林		19:15~20:00 背骨コンディショニング 西川							
19:00														
19:30														
20:00	20:00~20:45 BODYPUMP™45 高塚	19:50~20:35 ヨガ 坂東	20:00~20:45 Free Style Hip Hop YUUKI	19:50~20:35 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 空閑	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田 中上級	20:45~21:15 BODYCOMBAT™30 谷川	20:25~21:10 BODYCOMBAT™45 榛葉	20:15~21:00 オリジナルエアロ 赤羽 中上級	20:00~20:30 NEW!! BODYATTACK™30 榛葉	19:00~19:30 LES Mills チャレンジ枠 BODYPUMP™30 瀬口	20:00~20:30 BODYCOMBAT™30 谷川	
20:30														
21:00	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ 北原	21:15~22:00 ストリートダンス はるお	21:05~21:50 BODYBALANCE™45 加藤	21:45~22:30 ZUMBA 中村(晴)	21:30~22:15 LES Mills TONE™45 矢富	21:45~22:30 BODYPUMP™45 伊藤							
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

LES Mills チャレンジ枠とは
 ・レッスンに参加してみたいけどいきなり45分はちょっと...
 ・どのレッスンで何をやるかわからない
 ・自分に合ったレッスンを見つけたい! etc...
 以上のようなLES Millsはもちろん、レッスン初心者の方に特にオススメの枠です!
 レッスン時間は各30分と気軽に参加しやすく、自分に合ったレッスンを見つけたら特別枠として設置しております。
 もちろん少し慣れてきた方は、「今日は2本出る!!」等のチャレンジ枠としてもご利用ください。

【CLOSE】 22:00
 フロント 21:00まで
 ジム利用 21:45まで

お盆期間のスケジュールは裏面をご確認ください。
8月9日(月) ~ 8月16日(月)

内容につきましては予告なく変更、代行、休講の可能性がございます。

●毎月15日は休館日となります
【フロント】 23:00まで
 (入会受付 22:30まで)
【ジム利用】 23:45まで
 ※ゲートアウト 24:00厳守とさせていただきます。

