

2024年12月スタジオプログラムスケジュール

1,3,5週 朝ヨガ
2,4週 モーニング・サンサルテーション
Luna

月	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ 7:00~8:00 8:15~9:15 目覚めのカラダほぐしヨガ Luna
9:00 9:00~9:45 ポルドブラ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 筋肉ほぐし&ととのえヨガ 山口里美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:30~10:15 BODYBALANCE45 山口里美
10:00 10:00~10:45 ZUMBA 加藤	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~10:45 ZUMBA Terumi	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプルステップ 根岸	10:30~11:30 バリエーションエアロ mayumi
11:00 11:00~11:45 1.3,5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーターティーBodyWave® 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~11:45 やさしいダンスエアロ mayumi	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 barre テック&30 今井	11:45~12:30 1.3,5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ピラティスポディメイク mayumi
12:00 12:00~12:45 barreテック&30 今井	12:30~13:30 スタジオフリータイム	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano	12:30~13:30 ヨガ ayano	12:30~14:45 スタジオフリータイム	13:00~15:30 卓球
13:00 13:00~14:00 リトモス KAZU	13:45~14:15 骨盤ストレッチ NEW 簾谷	13:30~14:15 太極拳 山口	13:30~14:30 MEGA DANZ JUN	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代	15:15~16:15 ZUMBA えりこ	16:00~17:30 スタジオフリータイム
14:00 14:15~15:00 UBOUND ジュエリ	14:30~15:15 nani Aloha KAORI	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	15:30~17:00 卓球	16:30~17:15 BODYCOMBAT45 山口瑠美	
15:00 15:15~16:00 シェイプエアロ mayumi	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	16:30~18:00 スタジオフリータイム		17:30~18:15 BODYATTACK45 山口瑠美	
16:00 16:30~18:00 卓球	16:30~17:45 スタジオフリータイム	16:45~17:30 スタジオフリータイム				
17:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna	18:00~18:45 ステップサーキット 根岸	17:45~18:45 ヨガ saori	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口里美		
18:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA	19:00~19:45 1.3,5週 アンチエイジングヨガ 2.4週アスリートヨガ Luna	20:00~21:15 BODYCOMBAT60 田中	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN		
19:00 21:00~22:00 ZUMBA しよ→てん	20:00~20:45 BODYCOMBAT45 松本	20:00~21:00 ZUMBA えりこ		21:15~22:15 SALSATION SI.JUN		
20:00 21:00~22:00 ZUMBA しよ→てん	21:00~21:45 BODYPUMP45 松本	21:15~21:45 FBX えりこ				
21:00 22:00 しよ→てん						
22:00						
23:00						

■12月5日(木)は休館日です
■2階エリアご利用時間可能時間は6:00~23:30
■卓球は当日12時からフロントで受け付けています
■フリータイムは予約不要でスタジオご利用いただけます。
※空調や音響は利用できません
■スタジオ定員50名※ 30 40 は記載人数の定員です
■整理券は各クラス開始1時間前からフロントで配布しています
■(先)のクラスは事前に整理券購入が可能なクラスです
※毎週金曜9時から翌週分をフロントで購入可(1枠330円)
※空いている枠は通常通り1時間前にフロントで配布します

👉・・・初心者向けレッスン 😊・・・ゆっくりした動作が中心 🌿・・・両方ある場合はシニアの方でも安心 (先)・・・事前に整理券の購入が可能(1枠330円)