

10月レッスンプログラム

【営業時間】24時間（フロント受付 月～土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00）
 【休館日】毎月第1木曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
9:00	9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	9:00-10:00 美bodyピラティス CHIEMI	8:45-9:45 優しいヨガ CHIEMI	9:15-10:15 23日 LESMILLS CORE 9,16,30日 BODYCOMBAT 担当: CORE>YUSUKE BC>AYUKA	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:30-10:30 朝ヨガ 間中	9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの
10:00	10:20-11:10 ボルドブラ 石崎	10:30-11:15 初級ステップ 武市	10:00-10:45 テック&BODYPUMP 片野	10:30-11:30 ヨガ 間中	10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00	11:25-12:15 骨盤ダイエット 石崎	11:30-12:30 初級エアロ&ストレッチ 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	11:45-12:15 はじめてストレッチ&ステップ 間中	11:45-12:45 ZUMBA® 織田	12:00-13:00 リトモス 吉田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00	12:45-13:45 SALSATION Konchi	12:45-14:00 社交ダンス初級 橋本	12:15-13:00 ウェープリング 吉田	12:30-13:30 骨盤ストレッチ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	13:30-14:30 ヨガ 熊倉	13:00-14:00 BODYPUMP 12・26日 BODYCOMBAT 5・19日 AYUKA
13:00	14:00-15:00 FLO PILATES CHIEMI	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	13:15-14:15 リトモス 吉田	14:30-15:15 LES Mills DANCE 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
14:00	15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	15:45-16:45 ZUMBA® 吉田	14:30-15:30 POP pilates CHIEMI			15:45-16:15 初期集中ファンクショナルトレーニング (LES Mills TONE) AYUKA	16:30-17:30 BODYPUMP 5・19日 BODYCOMBAT 12・26日 AYUKA
15:00			15分間の『練習』時間です。 動きのポイントをインストラクターが細かく 案内するので、はじめての方でも安心して参加できます！				
16:00		レッスン初心者におすすめ 本レッスンのみ 途中退場OK	18:15-19:00 骨盤調整 間中	NEW 18:30-19:30 中級エアロ 長谷川	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:30-19:30 BODYJAM SATOMI	
17:00	18:45-19:30 LES Mills DANC 長谷川	18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI	19:15-20:00 初級ステップ 間中	19:45-20:45 K-POPダンス maaya	20:00-21:00 ZUMBA® ami	20:00-21:00 BODYPUMP SATOMI	
18:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi	NEW 21:00-22:00 BODYATTACK YUSUKE	21:15-22:15 週替わりレッスン 3日 LESMILLS CORE 担当: YUSUKE 10日 BODYJAM 担当: Yu 17日 BODYCOMBAT 担当: AYUKA 24日 BODYJAM 担当: 長谷川 31日 BODYCOMBAT 担当: AYUKA		
19:00	21:15-22:15 K-POPダンス maaya	21:15-22:00 LES Mills TONE AYUKA	21:30-22:30 第1, 3, 5週 リラックスヨガ 第2, 4週 美尻ヨガトレ ゆきの				
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

定員
56名

レッスン開始2時間前から
フロントで整理券配布

若葉マーク

運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク

ゆったりとした動作が中心のレッスンです

レッスン有料予約

+αの料金で事前にレッスン参加位置を
確定させることもできるクラスです。ご予約をいただかない場合はレッスン開始2時間前から整理券発券し、参加可能です。

レッスン有料予約はこちら

