

12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						
10:00	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 BODYCOMBAT AYUKA	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの
11:00	10:20-11:10 ボルドープラ 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 SATOMI	10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
12:00	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	12:15-13:00 ウェーブリング 吉田	11:45-12:45 ZUMBA® 織田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
13:00	12:45-13:45 SALSATION Konchi	12:45-14:00 社交ダンス初級 橋本	13:15-14:15 リトモス 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	13:00-14:00 BODYCOMBAT 北村
14:00	14:00-15:00 FLO PILATES CHIEMI		14:30-15:30 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 LESMILLS DANCE 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
15:00	15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	15:45-16:45 ZUMBA® 吉田	15:30-16:00 BODYPUMP RISA		16:00-17:00 BODYPUMP AYUKA
16:00						17:30-18:00 LESMILLS TONE AYUKA
17:00						18:15-19:15 BODYCOMBAT AYUKA
18:00						
19:00	19:00-19:45 BODYCOMBAT 北村	18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI	18:15-19:00 骨盤調整 間中	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
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	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
21:00	21:15-22:15 K-POPダンス maaya	21:15-22:00 LESMILLS TONE AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:00-22:00 BODYATTACK YUSUKE	21:15-22:15 週替わりレッスン 5日 BODYATTACK 担当:hin 12日 BODYJAM 担当:Yu 19日 BODYPUMP 担当:RISA 26日 BODYCOMBAT 担当:北村	
22:00			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			
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。ご予約をおかけ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