

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 | 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 | 9:30-10:30 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 SATOMI | 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 BODYCOMBAT 北村 |
| 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 | 15:30-16:00 BODYPUMP RISA | | 16:00-17:00 BODYPUMP AYUKA | 16:00-17:00 BODYPUMP AYUKA |
| 15:00 | | | | | | | 17:30-18:00 LES MILLS TONE AYUKA |
| 16:00 | | | | | | | 18:15-19:15 BODYCOMBAT AYUKA |
| 17:00 | | | | | | | |
| 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 LES MILLS 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:Hina 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 | | | | | | | |

テックとは？
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！

レッスン初心者におすすめ
本レッスンのみ
途中退場OK

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

