

# 2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	9:00-10:00 美bodyピラティス <b>CHIEMI</b>	8:45-9:45 優しいヨガ <b>CHIEMI</b>	9:15-10:15 BODYPUMP <b>RISA</b>	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 ボルドクラ 石崎	10:00-10:45 テック&BODYPUMP 片野	10:30-11:30 ヨガ <b>SATOMI</b>	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	12:30-13:30 骨盤ストレッチ 間中	12:00-13:00 リトモス 増山	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00	12:45-13:45 <b>SALSATION</b> Konchi	12:45-14:00 社交ダンス初級 橋本	12:15-13:00 ウェーブリング 吉田	13:15-14:15 リトモス 吉田	13:15-14:15 パランスコーディネーション 長谷川	13:00-14:00 BODYCOMBAT
13:00						14:30-15:30 <b>ZUMBA®</b> 吉田
14:00	14:00-15:00 <b>FLO PILATES</b> CHIEMI	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	14:30-15:30 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 LESMILLS DANCE 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	16:00-16:45 BODYPUMP 山下
15:00	15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	15:45-16:45 <b>ZUMBA®</b> 吉田				17:15-18:15 BODYATTACK 山下
16:00						18:30-19:30 BODYCOMBAT 山下
17:00	BODYPUMP HEAVYとは？ テンポを重視したウェイタリフティングトレーニングです。動きはシンプルで スロー・テンポと十分なリカバリーがあります！代謝を活性化させ、これまでにない 方法で身体を引き締めます。初心の方でも安心してご参加可能です			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！		
18:00						
19:00	NEW 19:00-19:30 BODYPUMP HEAVY RISA	18:30-19:30 BODYPUMP <b>SATOMI</b>	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 <b>SATOMI</b>
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT 北村	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 <b>SATOMI</b>
21:00	21:15-22:15 K-POPダンス maaya	21:15-22:00 LESMILLS DANCE <b>SATOMI</b>	20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:00-22:00 BODYATTACK <b>YUSUKE</b>	21:15-22:15 BODYCOMBAT 北村	21:15-22:15 BODYATTACK Hina
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を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

