

3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	NEW 9:15-10:15 BODYCOMBAT 北村	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	SATOMI 11:45-12:15 はじめてストレッチ&ステップ 間中	11:45-12:45 リトモス 増山	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	NEW 13:00-14:00 骨盤調整 鈴木	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	NEW 13:00-14:00 BODYCOMBAT 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
14:00	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			16:00-16:45 BODYPUMP 山下
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	NEW 18:45-19:30 BODYPUMP HEAVY RISA	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	18:30-19:30 BODYCOMBAT 山下
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	NEW 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 DANCE SATOMI	20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:00-22:00 BODYATTACK YUSUKE	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							

BODYPUMP HEAVYとは?
 テンポを重視したウェイト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!

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の料金を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

