

金 曜 日			土 曜 日			日 曜 日		
Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00								
15								
30								
45								
10:00	9:45~10:30 ヨガ 室伏 竜磨		9:30~9:45 椅子体操		9:30~10:15 陰陽ヨガ 梅沢 朱美			9:45~10:30 ヨガ たき
15			9:55~10:10 んとうむし体操			10:00~10:20 背中引締め		
30		10:25~10:45 ストレッチボール					10:00~10:20 お腹引締め	
45					10:35~11:05 エアロビクス 梅沢 朱美	10:40~11:00 肩こり腰痛ストレッチ	10:40~11:00 筋膜リリース	
11:00			10:50~11:05 ストレッチ全身					
15	11:05~11:35 Group Power マツ	11:10~11:55 ジャズヒップホップ Chika			11:20~11:50 UBOUND masa			11:05~11:50 パワーヨガ たき
30								
45			11:45~12:00 LISS				11:30~12:15 バレトン 大塚 友美	
12:00								12:00~12:15 LISS
15	12:10~12:40 UBOUND Rika		12:20~12:35 背中引締め		12:05~12:50 ZUMBA 佐藤 玲子			
30		12:30~13:15 ピラティス Chika	12:45~13:00 腰痛ストレッチ			12:30~13:15 骨盤ヨガ わかな	12:30~13:15 ヨガ 大塚 友美	12:40~13:00 ストレッチボール
45								
13:00						13:05~13:20 LISS		
15	13:20~14:05 ヨガ kikuko	13:35~13:55 ストレッチボール			13:25~13:55 Group Fight LOVE			13:25~13:45 背中引締め
30			14:05~14:20 お尻引締め				13:45~14:15 Group Power マツ	14:05~14:25 肩こり腰痛ストレッチ
45		14:15~15:00 カキラ ごっちゃん	14:30~14:45 二の腕引締め					
14:00	14:35~15:05 エアロビクス 松本 美賀子				14:40~15:10 UBOUND MOMO		14:35~15:05 Group Fight masa	
15						14:45~15:30 バレトン 加古 祥子		
30	15:25~16:10 ZUMBA 松本 美賀子	15:30~16:15 ヨガ kikuko					15:25~15:55 プロジェクション コアトレ しおり	15:15~16:00 ヨガ YASUKO
45					15:50~16:35 ピラティス 加古 祥子			
16:00							16:15~16:45 UBOUND MIHO	
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15	19:00~19:45 ZUMBA 佐藤 玲子		19:10~19:25 お尻引き締め					
30								
45		19:40~20:25 バレエ 嶋田 祐子	19:40~19:55 ストレッチボール					
20:00	20:00~20:30 UBOUND Shio		20:15~20:30 腰痛ストレッチ					
15								
30								
45								
21:00		20:40~21:25 ピラティス 嶋田 祐子	20:45~21:00 お腹引締め					
15	21:10~21:40 プロジェクション 格闘技 Shio							
30								
45								
22:00								

【営業時間】
平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~20:00(※2020年9月現在は、17:00までとさせていただきます)

【レッスンご参加にあたり】

- ・レッスンの内容や時間、担当インストラクターは変更になり場合がございます。
- ・祝日は通常のプログラムと異なります。
- ・レッスン開始後の入退場は他のお客様のご迷惑になるためご遠慮くださいますようお願い致します。
- ・人工芝のレッスンにおいては人数の制限はございません。ツールを使用する場合のみ、ツールがなくなり次第定員とさせていただきます。
- ・感染症予防対策としてスタジオA,Bともに定員を設けさせていただきます。レッスン開始30分前にスタジオ脇の予約表にお名前、またはニックネーム等をお書きください。(定員 スタジオA 16名/スタジオB 6名)