

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

【営業時間】
 平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~20:00(※2020年10月現在は、17:00までとさせて頂いております)

【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頂いております。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)

