



	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									
30		10:25~10:45 ストレッチボール		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	
45			10:50~11:05 ストレッチ全身						
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				11:30~12:15 バレトン 大塚 友美		
45				12:05~12:50 ZUMBA 佐藤 玲子					
12:00	12:10~12:40 UBOUND Rika		12:20~12:35 背中引締め		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	
15		12:30~13:15 ピラティス Chika	12:45~13:00 腰痛ストレッチ			13:05~13:20 LISS			
30									
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									
30		14:15~15:00 カキラ ごっちゃん	14:30~14:45 二の腕引締め	14:40~15:10 UBOUND MOMO	14:30~15:15 ピラティス 加古 祥子		14:35~15:05 Group Fight masa		
45	14:35~15:05 エアロビクス 松本 美賀子								
15:00									
15									
30	15:25~16:10 ZUMBA 松本 美賀子	15:30~16:15 ヨガ kikuko		15:30~16:15 バレトン 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	
45									
16:00									
15							16:15~16:45 UBOUND MIHO		
30									
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 お尻引締め						
30									
45			19:40~19:55 ストレッチボール						
20:00		19:40~20:25 ピラティス 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 Shintex® 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11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注意ください。
- ・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)