

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

【営業時間】
平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~20:00(※2021年1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る場合がございます。
- ・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)

※スタジオレッスンは、2月7日まで30分で統一させていただきます。開始時間の変更があるもののみ 変更 と記しております。