

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			変更					
15	10:00~10:45 ヨガ 室伏 電磨	10:00~10:15 青竹体操	10:00~10:45 エアロビクス 橋本 浩貴		10:00~10:20 背中引締め		10:00~10:20 お腹引締め	9:45~10:30 ヨガ たき
30		10:25~10:40 てんとうむし体操						
45		10:50~11:05 ストレッチ全身	変更		10:40~11:00 肩こり腰痛ストレッチ	変更	10:40~11:00 筋膜リリース	変更
11:00			11:00~11:30 UBOUND 橋本 浩貴			10:45~11:15 UBOUND しおり		10:40~11:25 パワーヨガ たき
15	11:05~11:35 Group Power マツ	11:00~11:45 ジャズヒップホップ Chika			11:20~11:40 お腹引締め			
30		変更	11:45~12:30 ヒップホップ YU-KA			11:30~12:15 バレトン 大塚 友美		
45		11:40~11:55 LISS	変更					
12:00								
15	12:10~12:40 UBOUND Rika	12:00~12:45 ピラティス Chika	12:45~13:30 ZUMBA 佐藤 玲子	12:45~13:15 ヒップホップ(初級) YU-KA		12:30~13:15 ヨガ 大塚 友美	12:40~13:00 ストレッチボール	
30		12:20~12:35 背中引締め						
45		12:45~13:00 腰痛ストレッチ	13:00~13:20 VITA HIIT(スタンダード) しみっちー					12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー
13:00	変更		有料					
15	13:00~13:45 ヨガ kikuko	13:10~13:30 ストレッチボール	13:30~13:50 VITA HIIT(アドバンス) しみっちー		13:30~13:50 VITA HIIT(スタンダード) かんちゃん	13:30~14:00 Group Power マツ	13:25~13:45 背中引締め	13:30~13:50 VITA HIIT(スタンダード) しおり
30								13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー
45					14:00~14:20 VITA HIIT(アドバンス) かんちゃん	13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー		
14:00	14:00~14:30 エアロビクス 松本 美賀子	13:55~14:40 カキラ ごっちゃん		13:45~14:30 Group Fight masa			14:05~14:25 肩こり腰痛ストレッチ	
15								
30								
45								
15:00	14:50~15:35 ZUMBA 松本 美賀子	15:00~15:45 ヨガ kikuko		14:45~15:15 UBOUND MOMO	14:30~15:15 ピラティス 加古 祥子			
15								
30						15:10~15:40 プロジェクションコアトレ しおり	15:00~15:45 ヨガ YASUKO	
45								
16:00				15:30~16:15 バレトン 加古 祥子				
15								
30						16:00~16:30 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	19:00~19:45 ピラティス 嶋田 祐子	19:00~19:20 VITA HIIT(スタンダード) しみっちー					
30			有料					
45								
20:00			19:30~19:50 VITA HIIT(アドバンス) しみっちー					
15	20:00~20:30 UBOUND Shio	20:00~20:45 Shintex® 嶋田 祐子						
30								
45								
21:00	20:50~21:20 プロジェクション格闘技 Shio							
15								
30								
45								
22:00								

【営業時間】

平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~17:00

【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 18名/スタジオB 9名)

**※予約表にお名前・ニックネーム等を書くときは
ご本人様のみ、お書きくださいますようお願い致します。**

