

金 曜 日			土 曜 日			日 曜 日		
Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム
9:00								
15								
30								
45								
10:00				9:30~10:15 キッズスクール キッズダンス		変更		
15	10:00~10:45 ヨガ 室伏 竜磨		10:00~10:45 エアロビクス 橋本 浩貴			9:45~10:30 ヨガ たき		10:10~10:25 背中引き締め
30		10:10~10:25 青竹体操						10:25~10:40 全身ストレッチ
45		10:25~10:40 てんとうむし体操					変更	10:40~10:55 筋膜リリース
11:00		10:40~10:55 ストレッチ全身				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	11:00~11:30 UBOUND 橋本 浩貴	10:30~11:30 キッズスクール キッズダンス	10:50~11:05 スターターキット			11:05~11:20 スターターキット
30		11:15~11:30 背中引き締め			11:05~11:20 スターターキット			
45		11:30~11:45 腰痛ストレッチ				変更		有料 11:35~11:55 VITA HIIT (スタンダード) しおり
12:00		11:45~12:00 LISS	11:45~12:30 ヒップホップ YU-KA		11:35~11:50 お尻引き締め	11:30~12:15 バレトン Mana		有料 12:05~12:25 VITA HIIT (アドバンス) しおり
15	12:10~12:40 UBOUND Rika	12:00~12:45 ピラティス Chika			11:50~12:05 肩こり腰痛ストレッチ			
30		12:10~12:30 VITA HIIT (スタンダード) しみっちー			12:05~12:20 お腹引き締め	変更		
45		12:40~13:00 VITA HIIT (アドバンス) しみっちー	12:45~13:30 ZUMBA 佐藤 玲子	12:45~13:15 ヒップホップ (初級) YU-KA	12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー	12:30~13:15 カキラ ごっちゃん		12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー
13:00		13:05~13:20 スターターキット					12:40~13:00 ストレッチボール	
15	13:00~13:45 ヨガ kikuko	13:10~13:30 ストレッチボール						
30		13:20~13:35 スターターキット						
45		13:35~13:50 スターターキット						
14:00		13:50~14:05 スターターキット	13:45~14:30 Group Fight masa		13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー	13:30~14:00 Group Power マツ		13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー
15	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		14:00~14:20 ストレッチ全身			13:25~13:45 背中引き締め	
30		14:15~14:30 お尻引き締め						
45		14:30~14:45 二の腕引き締め				14:20~14:50 Group Fight masa		14:05~14:25 肩こり腰痛ストレッチ
15:00	14:50~15:35 ZUMBA 松本 美賀子	14:45~15:00 筋膜リリース	14:45~15:15 UBOUND MOMO	14:30~15:15 ピラティス 加古 祥子	有料 14:35~14:55 VITA HIIT (スタンダード) かんちゃん			14:35~14:50 スターターキット
15		15:00~15:45 ヨガ kikuko			有料 15:05~15:25 VITA HIIT (アドバンス) かんちゃん			14:50~15:05 スターターキット
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		15:40~15:55 スターターキット			
15					15:55~16:10 スターターキット	16:00~16:30 UBOUND MIHO		
30								
45								

【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。

※芝生のレッスンは今回、変更箇所が多くございます。 **変更** マークがなく、変更の箇所がございますので、参加の前には一度ご確認ください。