

	月			火			水	木			金			土			日			
	1st	2nd	ちよいレク	1st	2nd	ちよいレク		1st	2nd	ちよいレク	1st	2nd	ちよいレク	1st	2nd	ちよいレク	1st	2nd	ちよいレク	
10:00							休館日													
11:00	ヨガ60 10:45～11:45 西郷いずみ	サルサ 60 10:30～11:30 田尻道広		ヒルコアヨガ 60 10:30～11:30 鈴木恵	BLIKヨガ 60 10:30～11:30 橋本宏			ルーシーダットン60 10:45～11:45 鈴木恵	バレエ 60 10:45～11:45 AI		オキシジェノ60 10:30～11:30 内藤恭子	なれたらワーク45 10:50～11:35 渡会志津		ピラティス& ファンショナルST60 10:30～11:30 内海裕美	ジャズストレッチ30 10:45～11:15 広井薫		エアロスタート30 10:30～11:00 太田通	ヨガ60 10:30～11:30 池上美佳		
12:00	骨盤矯正ストレッチ50 12:00～12:50 西郷いずみ	Zumba!60 11:40～12:40 田尻道広	11:30～11:45	ステップスタート30 11:45～12:15 杉田則子	パワーヨガ60 11:45～12:45 寿絵美子			ピラティス50 12:00～12:50 広井薫	エアロスタート30 12:15～12:45 手塚ちづる		RITMOS45 11:45～12:30 内藤恭子	ピラティス 50 11:50～12:40 渡会志津		ボディコントール50 11:40～12:30 内海裕美	ジャズダンス45 11:15～12:00 広井薫	11:30～11:45	インジョイワーク50 11:15～12:05 太田通	骨盤矯正ストレッチ50 11:45～12:35 池上美佳	11:30～11:45	
13:00	マッスルスタート50 13:10～14:00 粕谷勇太	バレエ60 12:50～13:50 宮里愛梨	有料	なれたらワーク 45 12:25～13:10 杉田則子	HIPHOP60 13:00～14:00 MEGUMI			ジャズストレッチ30 13:00～13:30 広井薫	ラテンエアロ50 13:00～13:50 手塚ちづる		ファイティングシェイプ 50 12:55～13:45 渡会志津	社交ダンス60 13:00～14:00 南雲沙知		シェイプL&J 60 12:45～13:45 森美紀	ヨガ60 12:15～13:15 松山成美		HOUSE入門30 12:15～12:45 中野雄祐	HOUSE初級50 12:45～13:35 中野雄祐	太極拳60 13:00～14:00 服部茂夫	13:30～13:45
14:00	ワインヨガ-ヨガ (初級) 60 14:15～15:15 落合かおり	ベリーダンス60 (オリエンタル) 14:15～15:15 LYLA	テニススクール (新杉田公園) 13:00～15:00 市瀬美咲	インジョイワーク 50 13:25～14:15 杉田則子				ボディメンテナス60 14:10～15:10 福井久美子	RITMOS60 14:10～15:10 WAKABA		健美操& 骨盤ストレッチ60 14:00～15:00 海老原真理子	社交ダンス 中級60 14:10～15:10 南雲沙知	有料	Zumba!60 14:00～15:00 Tommy	ピラティス 50 14:20～15:10 田尻道広		ルーシーダットン60 13:45～14:45 鈴木恵	ボディトレ30 14:15～14:45 荘加裕司	13:30～13:45	
15:00	フラメンコ60 15:30～16:30 乙訓裕子	なれたらワーク45 15:30～16:15 太田通		ファイドウ60 15:45～16:45 山田洋史	フラダンス60 14:15～15:15 遠藤香里			太極拳 60 15:20～16:20 新垣まさよ	なれたらワーク & ストレッチ60 15:45～16:45 甲斐朱子		月のヨガ-ヨガ 60 15:15～16:15 落合かおり			ファイドウ 60 15:15～16:15 清水垂佐子	バレエ 60 15:30～16:30 松岡はづき		ファイドウ 60 15:00～16:00 山田洋史	ピラティス50 15:00～15:50 広井薫		
16:00	フープダンス エクササイズ60 16:45～17:45 山田まや	HOUSE中級75 16:30～17:45 中野雄祐	有料		ボクシング教室60 【定員6名】 17:00～18:00 井上義夫			太極拳・剣60 16:30～17:30 新垣まさよ	第2・4木曜日のみ					ボディコン コンディショニング 45 16:30～17:15 上村初美		オキシジェノ 60 16:15～17:15 内藤恭子	HIPHOP 入門・初級60 16:15～17:15 Neil	NEW	16:00～16:15	
17:00																				
18:00																				
19:00	アトミック骨盤ヨガ 50 19:10～20:00 寿絵美子	バレエ 60 18:50～19:50 中尾茜		骨盤ストレッチ45 19:00～19:45 山下千佳子	ジャズストレッチ30 19:00～19:30 広井薫			ボディシェイプ 50 19:00～19:50 手塚ちづる	ピラティス 50 18:50～19:40 広井薫			ピラティス50 18:55～19:45 上村初美	NEW							
20:00	ステップスタート30 20:20～20:50 太田通	シェイプL&J60 20:05～21:05 江本いそ子		Zumba!60 20:00～21:00 Tommy	バレエ60 20:15～21:15 宮里愛梨			陰ヨガ60 20:00～21:00 寿絵美子	なれたらワーク45 20:00～20:45 手塚ちづる		なれたらステップ 45 19:45～20:30 木上真理子	フラダンス60 20:00～21:00 TIHALU								
21:00	RITMOS60 21:10～22:10 RIE		21:05～21:20	ファイティングシェイプ 60 21:15～22:15 山下千佳子					ベリーダンス60 (ジブシー) 21:00～22:00 LYLA	21:05～21:20	Zumba!60 20:40～21:40 木上真理子	有料	フラダンス中級60 21:10～22:10 TIHALU	21:05～21:20						
22:00																				

スタジオレッスンのご案内

- こちらのマークのレッスンは運動が初心者の方に特におススメのレッスンです
- こちらのマークのレッスンは有料レッスンになりますので、フロントにて事前にチケットをお買い求めください
- *器具を使用するレッスンにつきましては、器具が無くなり次第、レッスンへのご参加をご遠慮いただきます。
- *安全かつ効果的なレッスンを行う為、レッスン開始後の途中入場・退場はできません。
- *器具（ステップ等）の使用後は元の場所にお戻し下さい。また、マット使用後は汗を拭いて所定の場所にお戻しください。
- *飲料の持込はフタ付ボトルをお願い致します。（缶・ビン持込禁止）
- *物による場所取りはご遠慮下さい。
- *レッスン変更・代行は館内案内、HPにてご案内致します。
- *ちよいレクとはジムエリア内のストレッチスペースで行う15分間のショートレッスンでどなたでも気軽にご参加いただけます。