

	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 西郷いづみ	サルサ 60 10:30～11:30 田尻道広		ヒルノアヨガ 60 10:30～11:30 鈴木恵	BLIKアソビ 60 10:30～11:30 橋本宏			ルンガットン60 10:45～11:45 鈴木恵	バレエストレッチ20 10:30～10:50 AI		オキシジェノ60 10:30～11:30 内藤恭子	なれたらウォーク45 10:50～11:35 渡会志津		ピラティス & ファンクショナル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 西郷いづみ	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 高村千穂	パワーヨガ60 11:45～12:45 寿絵美子	11:30～11:45		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60 11:40～12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:15～12:00 広井薫	11:30～11:45	インジョイウォーク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	NEW バレエ60 13:00～14:00 小森聖菜		なれたらウォーク45 12:25～13:10 高村千穂	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		インジョイウォーク50 12:55～13:45 清水亜佐子	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	グインザローヨカ (初級) 60 14:15～15:15 emi	ベリーダンス60 (オリエンタル) 14:15～15:15 LYLA		ステップ & コンディショニング 60 13:20～14:20 清水亜佐子				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	有料 社交ダンス 中級60 14:10～15:10 南雲沙知		Zumba@60 14:00～15:00 Tommy	美1-ティ BodyWave@50 14:20～15:10 田尻道広		ルンガットン60 13:45～14:45 赤峰めぐみ	ボディトレ30 14:15～14:45 荘加裕司		
15:00			15:00～15:15	骨盤矯正ストレッチ60 14:30～15:30 田中深雪	フラダンス60 14:15～15:15 遠藤香里	15:00～15:15					月の加-カ 60 15:15～16:15 emi	フープダンス エクササイズ60 15:30～16:30 山田まや		ファイトウ 60 15:15～16:15 清水亜佐子	死チアダンス60 15:30～16:30 TIHALU		ファイトウ 60 15:00～16:00 山田洋史	ピラティス50 15:00～15:50 広井薫		
16:00	フラメンコ60 15:30～16:30 乙訓裕子	なれたらウォーク45 15:30～16:15 太田通		ファイドウ60 15:45～16:45 山田洋史	気功60 15:30～16:30 服部茂夫			太極拳 60 15:20～16:20 新垣まさよ	なれたらウォーク & ストレッチ60 15:45～16:45 甲斐朱子											
17:00	有料 HOUSE中級75 16:35～17:50 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			有料 太極拳・剣60 16:30～17:30 新垣まさよ 第1・3木曜日のみ			有料 ボクシング教室60 【定員6名】 17:00～18:00 井上義夫			有料 ボディコンディショニング 45 16:25～17:10 上村初美	バレエ 60 16:45～17:45 松岡はづき	16:30～16:45	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	16:30～16:45	
18:00															有料 バレエ中級90 18:00～19:30 松岡はづき					
19:00	アトミック骨盤矯正 60 19:00～20:00 寿絵美子	バレエ 60 18:50～19:50 笹森香里		美1-ティ BodyWave@45 19:00～19:45 田尻道広	ジャズストレッチ30 19:00～19:30 広井薫			ボディコンディショニング 50 19:00～19:50 手塚ちづる	ピラティス 50 18:50～19:40 広井薫		ジャズダンス60 18:30～19:30 松岡はづき	ピラティス50 18:55～19:45 上村初美								
20:00	ステップスタート30 20:15～20:45 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 小森聖菜			陰ヨガ60 20:00～21:00 寿絵美子	なれたらウォーク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			21:05～21:20			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				ファイティングシェイプ 60 21:15～22:15 山下千佳子				ファイドウ60 21:15～22:15 山田洋史												

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オ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。