

	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												10:00			
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		ヨガ60 10:30～11:30 鈴木恵	BLIカサバ 60 10:30～11:30 橋本宏			ルンバスタート60 10:45～11:45 鈴木恵	バレエ 60 10:45～11:45 AI		オキシジェン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		11:00			
12:00	骨盤ストレッチ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 杉田剛子	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		ステップスタート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	インフォメーション50 11:15～12:05 太田通	骨盤ストレッチ50 11:45～12:35 池上美佳	11:30～11:45	12:00		
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		なれたらワーク 45 12:25～13:10 杉田剛子	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	13:00		
14:00	クインツァーヨガ(初級)60 14:15～15:15 Noemi	ベリーダンス60(オリエンタル) 14:15～15:15 LYLA		インフォメーション 50 13:25～14:15 杉田剛子				ステップスタート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		Zumba!60 14:00～15:00 Tommy	ピラティス 50 14:20～15:10 田尻道広		ステップスタート30 13:30～14:00 市瀬美咲	13:30～13:45	ルンバスタート60 13:45～14:45 鈴木恵	ポディトレ30 14:15～14:45 荘加裕司	13:30～13:45	14:00
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	有料 NEW テニススクール(新杉田公園) 15:00～17:00 市瀬美咲	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		月の珈-カ 60 15:15～16:15 上原正子			ファイドウ 60 15:15～16:15 清水亜佐子	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		15:00		
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		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						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		オキシジェン 60 16:15～17:15 内藤恭子	HIPHOP 入門・初級60 16:15～17:15 Neil	16:00～16:15	16:00		
17:00														ステップスタート50 19:10～20:00 寿絵美子	バレエ 60 18:50～19:50 中尾西					17:00		
18:00																					18:00	
19:00																					19:00	
20:00																						
21:00																						
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を行うため、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。
- 飲料的持込はフタ付ボトルでお願い致します。(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。