

	月			火			水	木			金			土			日					
	1st	2nd	ちよいり	1st	2nd	ちよいり		1st	2nd	ちよいり	1st	2nd	ちよいり	1st	2nd	ちよいり	1st	2nd	ちよいり			
10:00																				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		ルンガット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	なれたらウオー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	ジャズダンス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	NEW ステップスタート30 11:45～12:15 高村千穂	NEW 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		ホテイ(フロント)60 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	インジョイメント50 11:15～12:05 太田通	骨盤ストレッチ50 11:45～12:35 池上美佳				12:00	
13:00	マッスルスタート50 13:10～14:00 粕谷勇太	NEW バレエ60 12:50～13:50 小森聖葉		なれたらウオー45 12:25～13:10 高村千穂	NEW HIPHOP60 13:00～14:00 MEGUMI		ジャズダンス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				13:00	
14:00	NEW ケンカワーカ(初級)60 14:15～15:15 emi	NEW ベリーダンス60 (オリエンタル) 14:15～15:15 LYLA		NEW ストップ & コンディショニング 60 13:20～14:20 清水亜佐子			ホテイ(メテオ)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	NEW 美100 BodyWave@50 14:20～15:10 田尻道広	13:30～13:45	ホテイ(メテオ)30 13:30～14:00 市瀬美咲	ルンガット60 13:45～14:45 赤峰くみ	ボディトレ30 14:15～14:45 荘加裕司				14:00
15:00			15:00～15:15	骨盤ストレッチ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				月の珈-60 15:15～16:15 emi	NEW フープダンス エクササイズ60 15:30～16:30 山田まや		ファイドウ 60 15:15～16:15 清水亜佐子	NEW 死リダンス60 14:20～16:30 TIHALU		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	フラメンコ60 15:30～16:30 乙訓裕子	なれたらウオー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	なれたらウオーク & ストレッチ60 15:45～16:45 甲斐朱子														16:00
17:00		有料 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		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			ホテイ コンディショニング 45 16:30～17:15 上村初美	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				17:00		
18:00														有料 NEW バレエ中級90 18:00～19:30 松岡はづき							18:00	
19:00	NEW アドミック骨盤30 19:00～20:00 寿絵美子	バレエ 60 18:50～19:50 中尾西		骨盤ストレッチ45 19:00～19:45 山下千佳子	ジャズダンス30 19:00～19:30 広井薫		ホテイ 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		NEW 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										19:00	
20:00	NEW 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	NEW バレエ60 20:15～21:15 小森聖葉			除ヨガ60 20:00～21:00 寿絵美子	なれたらウオー45 20:00～20:45 手塚ちづる												20:00	
21:00			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		21:05～21:20		ハリーダンス60 (サブシー) 21:00～22:00 LYLA		Zumba@60 20:40～21:40 木上真理子	フラダンス60 20:00～21:00 TIHALU			フラダンス中級60 21:10～22:10 TIHALU	21:05～21:20						21:00	
22:00	RITMOS60 21:10～22:10 RIE							ファイドウ60 21:15～22:15 山田洋史													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。  
\*飲料の持込はフタ付ボトルでお願いします。(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。  
\*ちよいり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。