



	月			火			水			木			金			土			日						
	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴				
	開館 10:00am																								
10:00																									
30	初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇															先着25 UBOUND® 10:15-10:45 山田 洋史									
11:00	骨盤コンディショニング 10:40-11:30 村石 幸世			ヨガ 10:30-11:15 高橋 春子			なれたらウォーク 10:25-11:10 川上 かおり						エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子	リングでストレッチ 10:30-10:50 中島 真緒							ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美				
30	入退室自由		予約20 岩盤ポールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	週替わりレッスン 11:30-12:30 IZUMI 【第1・3・5火曜】 シェイプL&J 【第2・4火曜】 ラテンエアロ	健康体操 11:30-12:00 さくら鍼灸・接骨院		ステップスタート 11:20-11:50 川上 かおり			予約20 岩盤ヨガ 11:15-11:45 高野 順子			なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子	テニスボールころころ 11:00-11:20 神山 肇		予約20 岩盤ゆるゆるストレッチ 11:30-12:00 海江田 由美子		リングでストレッチ 11:35-11:55 STAFF			入退室自由	予約20 岩盤ピラティス 11:45-12:15 内海 裕美			
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao																					Zumba® 11:40-12:25 北条 友美			
30				ピラティス 12:45-13:35 IZUMI			爽快BOXING 12:00-13:00 高野 順子	腰痛改善ストレッチ 12:35-12:55 山口 実香					ピラティス 12:20-13:10 内海 裕美	マッスルトレーニング 12:35-12:55 海江田 由美子								美尻workout 12:35-13:20 高野 順子			
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	マッスルトレーニング 13:05-13:25 海江田 由美子																					HOUSE 入門 13:30-14:00 SHO		
30																							予約20 岩盤ピラティス 13:35-14:05 高野 順子		
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子	UBOUND® 13:50-14:35 村井 紫乃						予約20 岩盤ピラティス 14:10-14:40 神山 聡子			ヨガ 13:30-14:30 今井 美和											HOUSE 入門 13:30-14:00 SHO	
30																								HOUSE 14:05-15:05 SHO	
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子	はじめてのバレエ 15:30-15:55 鈴木 恵		エンジョイウォーク 14:50-15:50 甲斐 朱子																				ストレッチ&シェイプ 14:35-14:55 STAFF	
30																									
16:00	テーマパークダンス 16:10-16:55 鈴木 恵																								
30																									
17:00	ボールピラティス 17:10-17:50 神山 聡子																								
30																									
18:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	Boot Camp 18:35-18:55 STAFF	予約20 岩盤ピラティス 19:00-19:45 前島 由布子																						
30																									
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI																								
30																									
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI																								
30																									
21:00																									
30																									
	閉館 20:30pm																								
	閉館 19:30pm																								
	<p>スタジオレッスンの定員は、立ちレッスン45名、マット使用レッスン40名、トランポリンレッスン25名です リフレッシュガーデンレッスンの定員は10名、女性岩盤浴レッスンの定員は20名です</p> <p>予約 のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上ご予約をお願いします</p> <p>新規優先 のマークがついているレッスンは、新規入会の方が前方で優先的にご参加いただけます</p> <p>入退室自由 のマークがついているレッスンは、レッスン開始後の入室・退室が可能です</p> <p>🦋 のマークがついているレッスンは、運動が初めての方に特におススメのレッスンです</p>																								
	閉館 21:30pm																								