



	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 かわり						エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子								
30	入退室自由																				
12:00	Zumba® 11:45-12:45 Nao			ヨガ 11:30-12:00 さくら鍼灸・接骨院																	
30																					
13:00	ヨガ 13:00-14:00 深澤 和愛																				
30																					
14:00	ピラティス 14:10-15:00 花井 美智子																				
30																					
15:00	RITMOS® 15:15-16:15 花井 美智子																				
30																					
16:00	ベリーダンス 16:30-17:30 山崎 美和子																				
30																					
17:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子																				
30																					
18:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI																				
30																					
19:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI																				
30																					
20:00																					
30																					
21:00																					
30																					
	閉館 21:30pm																				

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

**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

**先着** のマークがついているレッスンは、フロントにて先着順に定員まで参加チケットをお渡しします

**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

**🦋** 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