



	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																				
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																	
30	入退室自由			予約20 岩盤ゆるゆるストレッチ 10:45-11:15 海江田 由美子																	
12:00	Zumba@ 11:40-12:40 Nao			予約20 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世																	
30				週替わりレッスン 11:30-12:30 IZUMI 【第1・3・5火曜】 Zumba@ 【第2・4火曜】 シェイプL&J																	
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛																				
30		マッスルトレーニング 13:05-13:25 海江田 由美子																			
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子																				
30				予約20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子																	
15:00	RITMOS@ 15:00-16:00 花井 美智子																				
30																					
16:00	ベリーダンス 16:10-17:10 山崎 美和子																				
30																					
17:00	中級ベリーダンス 17:15-17:55 山崎 美和子 参加費1,000円																				
30																					
18:00	ピラティスFit 18:05-18:50 前島 由布子																				
30		Boot Camp 18:35-18:55 小堀 巧真																			
19:00	UBOUND@ 19:00-19:45 SO-SEI																				
30				予約20 岩盤ピラティス 19:10-19:55 前島 由布子																	
20:00	MEGA DANZ@ 20:00-20:45 SO-SEI																				
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、当日先着順にフロントにて参加チケットをお渡します

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