

	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		
	開館 10:00am																				
10:00																				10:00	
30	初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇													UBOUND® 10:15-10:45 山田 洋史						10:30	
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 川上 かおり									エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子				ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美			11:00	
30	入退室自由		予約20 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	【第1・3・5火曜】 Zumba® 【第2・4火曜】 シェイプL&J 11:30-12:30 IZUMI	健康体操 11:30-12:00 さくら鍼灸・接骨院				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	テニスボールごろごろ 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		FIGHT DO® 10:55-11:55 山田 洋史	リングでストレッチ 11:35-11:55		入退室自由		予約20 岩盤ピラティス 11:45-12:15 内海 裕美	30	
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao																Zumba® 11:40-12:25 北条 友美			12:00	
30				ピラティス 12:45-13:35 IZUMI		予約20 岩盤脂肪燃焼EX 12:45-13:15 神山 聡子			爽快BOXING 12:00-13:00 高野 順子					エンジョイワーク 12:05-12:55 木上 真理子			美尻workout 12:35-13:20 高野 順子			30	
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							ヨガ 13:10-14:00 前島 由布子	体幹トレーニング 13:35-13:55			予約20 岩盤でカラダほぐし 13:20-13:50 内海 裕美				SALSATION® 13:05-14:05 木上 真理子		予約20 岩盤ピラティス 13:35-14:05 高野 順子	13:00	
30			予約20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子	UBOUND® 13:50-14:35 米津 秀弥	バランストレーニング 14:05-14:25				健康太極拳 14:10-15:10 【第1・2・3水曜】 矢部 悦子 【第4・5水曜】 古川 由美子			予約20 岩盤ピラティス 14:15-14:45 前島 由布子								30	
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子																			14:00	
30																				30	
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子	バランストレーニング 15:35-15:55		ラテンエアロ 14:50-15:50 甲斐 朱子		予約20 岩盤ゆるゆるストレッチ 15:15-15:45 海江田 由美子			JAZZ FUNK 15:20-16:20 HIROMI	体の機能を高めよう 15:35-15:55 末永 晋吾				Zumba® 14:30-15:30 宮路 祐子	ボールストレッチ 15:05-15:25		トランポリンスタート 14:45-15:15 高野 順子	ボールストレッチ 14:35-14:55		15:00	
30																				30	
16:00	ベリーダンス 16:10-17:10 miwaco☆			フラダンス 16:10-17:10 ケオラクー・ラナキラ Kinaco	ストレッチ&シェイプ 16:05-16:25				HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI					K-POPダンス 15:40-16:40 MIREI			ピラティス 15:30-16:30 IZUMI			16:00	
30	中級ベリーダンス 17:15-17:55 miwaco☆ 参加費1,000円			中級フラダンス 17:15-18:00 ケオラクー・ラナキラKinaco 参加費1,000円					自重トレーニング 17:20-17:50 末永 晋吾											30	
17:00																				17:00	
30																				30	
18:00	ピラティスFit 18:05-18:50 前島 由布子	剣道エクササイズ 18:35-18:55 伊藤 希実		RITMOS® 18:10-18:55 Nao		予約20 岩盤ヨガ 19:05-19:35 深澤 和愛			ヨガ 18:00-18:45 高橋 春子	Boot Camp 18:05-18:25 小堀 巧真				【第1・3・5木曜】 ラテンエアロ 【第2・4木曜】 ボディメンテナンス 18:00-18:45 sato						18:00	
30			予約20 岩盤ピラティス 19:10-19:55 前島 由布子	入退室自 Zumba® 19:05-19:35 Nao					X55® 18:55-19:55 村井 紫乃											30	
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI																			19:00	
30																				30	
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI			ヨガ 19:45-20:45 深澤 和愛					ジャズストレッチ 20:05-20:35 広井 薫												20:00
30									ジャズダンス 20:35-21:05 広井 薫												30
21:00																				21:00	
30																				30	
	閉館 21:30pm																				

の色は、調整系のレッスンです。体幹強化、姿勢改善など、体を整えていくクラスです。

の色は、有酸素運動系のレッスンです。脂肪燃焼や心肺機能を高めていくクラスです。

の色は、ダンス系のレッスンです。様々な音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。

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。
※レッスン開始30分前に定員数を超えた場合は抽選となります。

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オススメのレッスンです