



|       | 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 |
| 9:30  | 開館 9:30   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         | 9:30  |
| 10:00 | 開館 10:00  |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         | 10:00 |
| 10:30 | 初めてトランポリン<br>10:15-10:35<br>神山 肇                |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 11:00 | 骨盤コンディショニング<br>10:40-11:30<br>村石 幸世             |         |       | ヨガ<br>10:30-11:15<br>川上 かおり                           |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 11:30 | 入室自由  |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 12:00 | Zumba@<br>11:40-12:40<br>Nao                    |         |       | シェイプ&J<br>11:30-12:30<br>IZUMI                        |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 12:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 13:00 | ヨガ<br>12:50-13:50<br>深澤 和愛                      |         |       | ピラティス<br>12:45-13:35<br>IZUMI                         |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 13:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 14:00 | ピラティス<br>14:00-14:50<br>花井 美智子                  |         |       | UBOUND@<br>13:50-14:35<br>米津 秀弥                       |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 14:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 15:00 | RITMOS@<br>15:05-16:05<br>花井 美智子                |         |       | ランエアロ<br>14:50-15:50<br>甲斐 朱子                         |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 15:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 16:00 | ベリーダンス<br>16:15-17:15<br>miwaco☆                |         |       | フラダンス<br>16:05-17:05<br>ケオラケラナキラ<br>Kinaco            |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 16:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 17:00 | 中級ベリーダンス<br>17:20-18:00<br>miwaco☆<br>参加費1,000円 |         |       | 中級フラダンス<br>17:10-17:55<br>ケオラケラナキラKinaco<br>参加費1,000円 |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 17:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 18:00 | ピラティスFit<br>18:10-18:55<br>前島 由布子               |         |       | RITMOS@<br>18:10-18:55<br>Nao                         |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 18:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 19:00 | UBOUND@<br>19:05-19:50<br>SO-SEI                |         |       | 入室自由<br>Zumba@<br>19:05-19:35<br>Nao                  |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 19:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 20:00 | MEGA DANZ@<br>20:05-20:50<br>SO-SEI             |         |       | ヨガ<br>19:50-20:50<br>深澤 和愛                            |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 20:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 21:00 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 21:30 |   |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         |       |
| 22:00 | 閉館 22:00  |         |       |   |         |       |        |         |       |        |         |       |   |        |         |       |        |         | 22:00 |

レッスン名 は、体幹強化、姿勢改善など、体を整えていく調整系のレッスンです。  
レッスン名 は、脂肪燃焼や心肺機能を高めていく有酸素運動系のレッスンです。  
レッスン名 は、様々な音楽に合わせて楽しく踊るダンス系のレッスンです。  
予約 20 のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上予約をお願いします。  
入室自由 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。