

7:00	月曜日				火曜日				水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	
	レッスン定員 5Fスタジオ/マット A 65名 B 30名 JUMP20名 ハンモック12名 ポール A50名 B25名 3Fフィールドジム/バイク20名 JUMP10名 HOOP20名 TRX・LEAPSHOCK 14名 マット40名 サーキット15名				<h1>2018 11月~12月</h1>				バイク・サーキットレッスンは開始15分前からレッスンエリアはご利用いただけません。				
10:00	シェイプマーシャル 10:20~11:00 辻千枝	健康たいそう 10:00~11:00 (有料) 田畑 智奈美			エアロ LOW 10:15~11:00 岩橋 悠太	朝ヨガ 9:45~10:30 相根 郁子			Shape コンディショニング 10:00~10:45 得能 康代	いきいき石黒 スクール(有料) 9:50~10:40		ルーシーダットン 10:15~11:00 西川 和余	
11:00								リセット体操 10:50~11:30 四方 千代美	スタート 10:30~11:00				
12:00	コアスリムボール 11:30~12:00 多田 裕子	ピラティス 11:20~11:50 田畑 智奈美		スタート 11:15~11:45	知覚的 コアストレッチ 11:15~12:15 中尾 和子	ホールドブラ 11:20~12:00 岩橋 悠太		TRXストレッチ 11:45~12:05	すっきりエアロ 11:10~11:40 田中 陽子	JUMPチャレンジ 11:30~11:50 西川 和余		Fieldピラティス 11:15~12:00 得能 康代	
13:00	Shape コンディショニング 12:30~13:30 森本 清美	リフレッシュバレエ 12:20~13:00 福田 佳子	多田 裕子	スタート 12:00~12:30		かんたんフラダンス 12:20~13:00 吉本 万里子			ステップ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	JUMPチャレンジ 12:10~12:30 西川 和余			
14:00	かんたんスタジオ 14:00~14:30 多田 裕子	YOGA~空~ 13:45~14:30 吉田 里紗	HOOP~フープ~ 12:45~13:15		中尾スクール (有料) 12:30~14:00	社交ダンス入門 13:15~13:45 松村 明日香		リセット体操 13:30~14:10 辻千枝	ZUMBA 13:00~13:40 西川 和余	~ウェープリング~ BODYリリース 13:20~13:50 石井 里実		TRXストレッチ 14:10~14:30	
15:00	リズムボディ 14:45~15:30 森本 清美	スリムストレッチ 14:45~15:05 吉田 里紗	BODYリリース姿勢美人 13:30~14:00	スタート 15:00~15:30	~LOW~ エアロ JACK 14:15~15:00 杉山 多智子	ルーシーダットン 14:00~14:45 SAKAE		スタート 14:15~14:45	ホルドブラ 14:00~14:40 西田 有希				
16:00	ヨガ 15:45~16:45 赤澤 郁子				ポップミュージックAERO 15:15~16:00 国分 芳江	バランスボール 15:00~15:30			リズムボディ 15:00~15:30 富貴 正弘	YOGA~空~ 15:15~16:00 越本 佳世子		スタート 15:30~16:00	
17:00					リセット体操 16:15~16:55 杉山 多智子				ヒップホップ 15:50~16:35 富貴 正弘				
18:00													
19:00				スタート 18:15~18:45	オリジナル 18:30~19:15 鈴木 和真	JUMPチャレンジ 18:50~19:10 笹原 賢志		Fieldピラティス 18:30~19:10 池野 鷹	スタート 18:30~19:00	エアロ JACK 18:40~19:25 森本 清美	コアスリムボール 18:40~19:10 富貴 正弘	サカトモコ HOOP~フープ~ 19:00~19:30	スタート 19:15~19:45
20:00	エアロ JACK 19:15~20:00 杉山 多智子	ファンクショナルシェイプ 19:30~19:50 和山 浩二	初級(有料) 19:00~19:45		エアロ KING 19:30~20:30 池野 鷹	ボディシェイプ 19:30~20:00 ↑↓ 鈴木 和真		TRXストレッチ 19:20~19:40	スタート 19:15~19:45	女性限定 ハンモック 19:45~20:15 ちえ	ヒップホップ 19:30~20:15 富貴 正弘	RPM LesMLS 19:30~20:00	スタート 19:15~19:45 ⇒上村 英司
21:00	Shape コンディショニング 20:45~21:30 辻千枝	YOGA~森~ 20:10~20:55 和山 浩二			35th ハンモック 20:50~21:20 chie	JUMP 20:20~20:50 整理券20		BODYリリース姿勢美人20 19:50~20:10	初級(有料) 20:00~20:45	女性限定 ハンモック 20:25~20:55 chie	YOGA~太陽~ 20:25~21:05 越本 佳世子	RPM LesMLS 20:00~20:30	初級(有料) 20:00~20:45
22:00				前半:ボクシング系 後半:キック系 前半・後半のみ参加可 (前半~継続の方優先)				RPM LesMLS 20:15~20:45 上村 英司				サーキット 20:40~21:00 森本 清美	
23:00												11月 初中級 12月 初中級	

レッスン定員
 5Fスタジオ/マット A 65名 B 30名 JUMP20名
 ハンモック12名 ポール A50名 B25名
 3Fフィールドジム/バイク20名 JUMP10名 HOOP20名
 TRX・LEAPSHOCK 14名 マット40名 サーキット15名

2018 11月~12月

バイク・サーキットレッスンは開始15分前からレッスンエリアはご利用いただけません。

11月 リズムボディ
12月 かんたんステップ

11月 ステップQUEEN
12月 エアロQUEEN

⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明 (スポット・カラー・レーザー・間接照明etc) で行うクラス
 ⇒ ポカポカレッスン⇒専用パネルで暖めた室内でのレッスン・タオルと水分をご持参下さい (30℃ 湿度50~60%目安)
期間限定12/1~

前半:ボクシング系
後半:キック系
前半・後半のみ参加可
(前半~継続の方優先)

女性限定

35th

35th

11月 初中級
12月 初中級

7:00	木曜日				金曜日				土曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	バイク/フィールド	ボルダリング	
				スタート 9:30~10:00									
10:00		朝ヨガ 10:00~11:00 野崎 雅代		初級(有料) 10:15~11:00	いきいき石黒 スクール(有料) 9:50~10:40	クラシックバレエ 9:45~10:45 山本 佳子	Fieldピラティス 10:00~10:45 井上 明香	スタート 10:00~10:30	上久保 厚子 or 大野 弘子			スタート 10:00~10:30	
11:00	ポップミュージックAERO 10:15~11:00 吉田 里紗					いずれか受講		スタート 10:45~11:15	ヨガ 9:45~10:45 館内表示	クラシックバレエ 10:00~11:10 (有料) 福田 佳子			
12:00	YOGA~太陽~ 11:20~12:00 津田 知沙	スクール 健康たいそう 11:15~12:15 (有料) 角田 武利	吉田 里紗 月替わり 11:40~12:00		カキラ 11:00~11:45 一筆 里美	クラシックバレエ 11:00~12:00 村上 礼朱			定員18 TRXストレッチ 11:20~11:40		RPM LesMILLS 11:00~11:30 佐藤/上村		
13:00	スタイルJAZZ 12:15~13:00 津田 知沙 (裸足可)		11月 TRXスリム~美脚.尻.腕~ 12月 サーキット		エアロ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	YOGA~森~ 12:15~12:45 宮川 理恵子			月替わり 12:00~12:45	ファンクショナルシェイプ 11:30~11:50 吉田 里紗			
14:00	かんたんスタジオ 13:45~14:15 多田 裕子	機能改善教室 13:15~14:15 (有料) 杉山 多智子	井上 明香 Fieldピラティス 13:55~14:25		スタイルJAZZ 13:05~13:50 山口 陽子 (裸足可)	ボディシェイプ 13:10~13:40 田中 陽子			整理券65 Shape コンディショニング 13:00~14:00 杉山 多智子	JUMPチャレンジ 12:10~12:30 吉田 里紗		Fieldピラティス 13:00~13:30 吉田 里紗	
15:00	バランスボール 14:45~15:30 多田 裕子	女性限定 ペリースリム 14:45~15:25 井上 明香	BODYリリース姿勢美人 14:40~15:10 横村 征美	スタート 15:15~15:45	エアロ LOW 14:30~15:15 森本 清美	社交ダンス入門 14:00~14:45 松村 明日香				ストリートダンス 13:30~15:00 (有料) 富貴 正弘		LEAP SHOCK 13:45~/14:15~ (30分×2) TATSU	
16:00	エアロ QUEEN 15:45~16:30 早川 大補	11月 ボディシェイプ 12月 はじめのエアロ		スタート 16:00~16:30	バランスボール 15:45~16:30 森本 清美	気功 15:00~16:00 吉見 博子				バランスボール 14:30~15:15 四方 千代美		バイクチャレンジ 15:00~15:20 占部 慎也	
17:00										整理券50 ステップ KING 15:30~16:30 杉山 多智子		YOGA~空~ 15:20~16:05 西田 有希	初級(有料) 15:00~15:45
18:00												サーキット30 15:45~16:15	
19:00	エアロ KING 18:40~19:40 山川 清志	Aroma YOGA~空~ 18:45~19:30 青谷 めぐみ	佐藤 洋平 RPM LesMILLS 18:40~19:10		ファンクショナルシェイプ 18:45~19:15 笹原 賢志	ピラティス 18:30~19:00 ↑↓吉田 里紗				ステップ初級 16:45~17:25 和山 浩二		ボクシング シェイプ 16:30~17:30 宮沢 幸治	
20:00	ステップ QUEEN 19:55~20:40 山川 清志	JUMP 19:45~20:15 笹原 賢志	多田 裕子 HOOP~フープ 19:05~19:45	スタート 19:30~20:00	シェイプマーシャル 19:45~20:15 笹原 賢志	JUMPチャレンジ 19:20~19:40 整理券20				エアロ QUEEN 18:15~19:00 和山 浩二		スタート 18:30~19:00	
21:00	シェイプマーシャル 20:55~21:35 辻 千枝	BODYリリース 20:30~21:00 ~ウェーブリング~ 石井 里実	LEAP SHOCK 20:00~/20:30~ (30分×2) NOB TPD	スタート 21:15~21:45		BODYリリース姿勢美人 19:15~19:45 ⇒松村 明日香							
22:00			前半:ボクシング系 後半:キック系 前半.後半のみ参加可 (前半~継続の方優先)			YOGA~森~ 20:00~20:45 西田 有希							
23:00													

整理券 ⇒ フロントにて配布 (JUMPは開始30分前~)

⇒ 気軽に参加していただけるクラスです。

⇒ 初級クラス。運動強度が上がります。 ⇒ シューズ不要です。

レッスンの途中入室・退室はご遠慮下さい。○定員にご注意下さい。
 ○バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。
 ○LEAP SHOCK受講には軍手をご持参下さい。
 ○ボクシングシェイプのみ出入り自由。初めての方はスタートより受講して下さい。
 ○ボクシングシェイプ受講にはパンテーシが必要。 (756円で販売)
 ○バレエは専用シューズが靴下、ハンモックは清潔なウェア

ボルダリング初級参加の場合1,296円が必要。フロントでのお支払いとなります。
 ボルダリングはボルダリング専用シューズが必要です。324円

○日祝プログラムはHP・館内掲示・設置用紙をご覧ください。
 ○営業時間 (平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)
 ○休館日 (毎月5日・15日・25日・年末年始) ※工事などにより変更時
 ○スケジュール担当 梅原・石井・上村 TEL075-255-1361

前半:ボクシング系
後半:キック系
前半.後半のみ参加可
(前半~継続の方優先)

11月 エアロ LOW 今堀 加奈子
12月 エアロ初級 四方千代美

11月 サンバ
12月 チャチャチャ

35th

Aroma

女性限定

定員18

整理券65

整理券50

前半:ボクシング系
後半:キック系
前半.後半のみ参加可
(前半~継続の方優先)