

2020年9月 プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		
	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	
		3階 ボルダリング 10:30 11:00										3階 ボルダリング 10:00 10:30	
10	美ストレ 10:00 10:40 辻千枝 web	健康たいそ (有料) 10:00 11:00 田畑智奈美	エアロ1 10:00 10:30 多田裕子 web		STYLE ピラティス 10:00 10:40 得能康代 予約不要	石黒機能改善 スクール (有料) 10:00 11:00	ボディ シェイプ40 10:00 10:40 佐藤洋平 web		ヨガ リラククス 10:00 10:40 一筆里美 web	バレエ (バーレッスン) 10:00 10:30 web ↑吉本浩 いずれか1つ	エアロ2 10:00 10:40 佐藤洋平 web	クラシック バレエ (有料) 10:00 11:10 福田佳子	
11	マーシャル 11:00 11:30 辻千枝 web		ウェーブ リング 10:45 11:15 web		エアロ1 11:00 11:30 得能康代 予約不要		スタイル ジャズ 11:00 11:40 津田知沙 web	健康たいそ (有料) 11:00 12:00 角田武利	美ストレ 11:00 11:30 一筆里美 予約不要	バレエ (バーレッスン) 11:00 11:30 web	ファントレ 11:00 11:30 佐藤洋平 web		
12	バランス ボール 12:00 12:40 多田裕子 靴必要 web	ピラティス 11:30 12:00 田畑智奈美 web	知覚的コア ストレッチ 11:30 12:10 中尾和子 web		健美操 11:45 12:25 西川和余 予約不要		ヨガ リラククス 12:00 12:40 マミ web		エアロ2 11:45 12:25 田中陽子 web			ボディ シェイプ40 12:00 12:40 杉山多智子 web	3階 ボルダリング 13:00 13:30
13	ボディ シェイプ30 13:15 13:45 多田裕子 web	リフレッシュ バレエ 12:30 13:10 福田佳子 web	中尾スクール (有料) 12:30 14:00 中尾和子 web		ZUMBA 12:45 13:15 西川和余 予約不要		ウェーブ リング 13:15 13:45 予約不要	機能改善教室 (有料) 13:00 14:00 杉山多智子		ステップ1 12:45 13:15 田中陽子 web		エアロ2 13:00 13:40 杉山多智子 web	ストリート ダンス (有料) 13:00 14:30 富貴正弘
14	美トレッチ 14:00 14:30 予約不要		ステーション バー 14:30 14:50 予約不要		エアロ2 13:30 14:10 杉山多智子 web		TRX ストレッチ 13:30 13:50 予約不要	ポルドブラ 14:00 14:40 井上明香 予約不要		スタイル ジャズ 13:45 14:25 山口陽子 ※裸足可 web		RPM 14:00 14:30 JOY web	
15	ヨガ ベーシック 15:00 15:40 赤澤郁子 予約不要		ルシー ダットン 14:30 15:10 SAKAE web		リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 web		エアロ2 13:30 14:10 杉山多智子 web	ピラティス 15:00 15:30 井上明香 予約不要		バランス ボール 14:45 15:15 web	←森本清美 ←靴必要	シェイプ エアロ 15:00 15:40 和山浩二 web	ウェーブ リング 15:00 15:30 web
16			ポルドブラ 15:15 15:55 松村明日香 予約不要		リズムボディ 15:30 16:10 森本清美 予約不要		エアロ2 15:45 16:25 早川大補 web			ボディ シェイプ40 15:45 16:25 森本清美 予約不要		ヨガ リラククス 16:00 16:40 三神奈緒 予約不要	
17	<ul style="list-style-type: none"> ●開始時間に合わせてお越しください。 ●定員がございます。 ●3階アリーナ45名(マット系・ボール45名 ステップ35名 ステーションバー25名 バイク17名) ●5階Aスタジオ25名(バレエ18名 TRX15名) ●web はweb予約が可能です。※詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。 ● (エアロ2・ステップ2) のレッスンは内容に慣れておられる方の受講をおすすめします。 ●お客様同士の距離や対面での会話にはご注意ください。 ●マスク(口を覆うもの)の着用をお願い致します。 ●※運動強度の調節や周囲に配慮の上、呼吸を整えるなど十分ご注意ください。 												
18			STYLE ピラティス 18:30 19:10 鈴木和真 予約不要										
19	ヨガ アクティブ 19:00 19:40 和山浩二 予約不要		3階 ボルダリング 19:00 19:30 NODA 予約不要		美ストレ 18:45 19:25 富貴正弘 予約不要		ステップ2 18:45 19:25 山川清志 web		3階 ボルダリング 19:30 20:00		ウェーブ リング 18:45 19:15 予約不要		
20	マーシャル 20:00 20:30 JOY 予約不要	3階 ボルダリング 19:45 20:15	ボディ シェイプ30 19:30 20:00 鈴木和真 web	ステップ1 19:30 20:00 池野鷹 web	バイク チャレンジ 19:45 20:05 AYANO web	リズムボディ 19:45 20:15 富貴正弘 web	エアロ2 19:45 20:25 山川清志 web	ヨガ リラククス 19:30 20:10 マミ web		ダンス チャレンジ 19:30 20:10 MADOKA 予約不要		ヨガ リラククス 20:15 20:55 ASAMI web	
21	RPM 21:00 21:30 JOY web		エアロ2 20:30 21:10 池野鷹 web	ボルダリング ステップ アップ 20:45~ NODA 3階	STRONG 20:30 21:00 KEN 予約不要		RPM 20:45 21:15 佐藤洋平 web			オリジナル 20:30 21:00 予約不要			9/4,18 サーキット : 宮元折実 9/11 マーシャル : KEN