2020年 10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
10	美ストレ 10：00 10：40 辻千枝 web	健康たいそう (有料) 10：00 11：00 田畑智奈美	エアロ1 9：45 10：15 多田裕子 web ウェーブリング 10：45 11：15 web	ステップ1 10：45 11：15 岩橋悠太 web	STYLE ピラティス 10：30 11：10 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 リラックス 10：00 10：40 一筆里美 web	3階 ボルダリング 10：30 11：00 バレエ (バーレッスン) 10：00 10：30 web ↑↓吉本渚 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	3階 ボルダリング 11：00 11：30 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	収穫祭特別 オリジナル エアロ中級 (有料) 11：45 12：30 岩橋悠太 web	エアロ1 11：30 12：00 得能康代 予約不要	健美操 11：30 12：10 西川和余 予約不要	ヨガ アクティブ 11：00 11：40 津田知沙 web ウェーブリング 12：00 12：30 予約不要	健康たいそう (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 エアロ2 11：45 12：25 田中陽子 web	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	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	ルーシーダットン 13：00 13：40 SAKAE web	ZUMBA 12：30 13：00 西川和余 予約不要		バランスボール 13：00 13：30 予約不要	機能改善教室 (有料) 13：00 14：00 杉山多智子	ヨガ ベーシック 13：00 13：40 野崎雅代 予約不要	収穫祭特別 オリジナル ステップ中級 (有料) 12：45 13：30 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				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		ボルドブラ 14：00 14：40 井上明香 予約不要		スタイルジャズ 14：00 14：40 山口陽子 ※裸足可 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	収穫祭特別 美ボディメイク エクササイズストレッチ (有料) 森秀規 予約不要 10/13. 20 開催!!	リセット体操 14：30 15：00 杉山多智子 web		ピラティス 15：00 15：30 井上明香 予約不要		ステーションバー 14：00 14：20 予約不要 バランスボール 14：45 15：15 予約不要	←森本清美 ←靴必要	RPM 14：15 14：45 JOY web	
15	ヨガ ベーシック 15：00 15：40 赤澤郁子 予約不要		ボルドブラ 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		シェイプエアロ 15：15 15：55 和山浩二 web	ウェーブリング 15：00 15：30 web
16											ヨガ リラックス 16：15 16：55 三神奈緒 予約不要	

●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50名（マット系・ボール50名　ウェーブリング45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。
● 収穫祭特別 はフロントにて参加券550円(税込)をご購入いただき担当インストラクターへお渡しください。
※フロント混雑緩和のために早めのご購入にご協力お願い致します。参加方法は通常レッスン同様です。

17			STYLE ピラティス 18：30 19：10 鈴木和真 予約不要	ボルダリング 19：00 19：30 NODA ステップ2 19：00 19：30 池野鷹 web	美ストレ 18：45 19：25 富貴正弘 予約不要		ファンクショナルシェイプ 19：00 19：30 KEN 予約不要	収穫祭特別 オリジナル ステップ中級 (有料) 18：45 19：30 山川清志 web	ウェーブリング 18：45 19：15 予約不要			
18	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 19：45 20：15	ボディシェイプ30 19：30 20：00 鈴木和真 web	収穫祭特別 オリジナル エアロ中上級 (有料) 20：00 20：45 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	3階 ボルダリング 19：30 20：00	ダンスチャレンジ -恋ダンス- 19：30 20：10 MADOKA 予約不要	ヨガ リラックス 20：15 20：55 ASAMI web		
19	マーシャル 20：00 20：30 JOY 予約不要		オリジナル 20：30 21：00 鈴木和真 web	ボルダリング 19：45 20：15 NODA	STRONG 20：30 21：00 KEN 予約不要		RPM 20：45 21：15 佐藤洋平 web	ヨガ リラックス 20：00 20：40 マミ web	サーキット 20：30 21：00 宮元択実 予約不要			
20	RPM 21：00 21：30 JOY web		10/6. 20 マーシャル 10/13. 27 ストレッチフロー	ボルダリング ステップアップレッスン 20：30 21：15 (有料)								
21												