

2020年 11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
			エアロ1 9:45 10:15 多田裕子						3階 ボルダリング 10:30 11:00			
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	web			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		ヨガ リラククス 10:00 10:40 一筆里美	3階 ボルダリング 10:30 11:00	エアロ2 10:00 10:40 佐藤洋平	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	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 web		ヨガ アクティブ 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 (バレレッスン) 10:00 10:30 web ↑↓吉本浩 いづれか1つ web	ファントレ 11:30 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	知的的コア 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 web	ウェーブ リング 12:00 12:30 予約不要		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	ポティ 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	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	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	バランス ボール 13:00 13:30 予約不要	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	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 14:00 14:30 予約不要		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	リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 web			ポルドプラ 14:00 14:40 井上明香 予約不要		ステーション バー 14:00 14:20 予約不要	スタイル ジャズ 14:00 14:40 山口陽子 ※裸足可 web	RPM 14:15 14:45 JOY web	ウェーブ リング 15:00 15:30 web
15	ヨガ ベーシック 15:00 15:40 赤澤郁子 予約不要		ラテン シェイプ 15:15 15:55 松村明日香 予約不要	14:15-15:00 11/17・24	リズムポティ 15:30 16:10 森本清美 予約不要		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 15:15 15:55 和山浩二 web	←11/14 佐藤洋平
16							エアロ2 15:45 16:25 早川大補 web		ポティ シェイプ40 15:45 16:25 森本清美 予約不要		ヨガ ベーシック 16:15 16:55 ASAMI 予約不要	←11/21 和山浩二
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50名(マット系・ボール50名 ウェーブリング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。 ● 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をお願い致します。参加方法は通常レッスン同様です。 											
18			STYLE ピラティス 18:30 19:10 鈴木和真 予約不要	はじめての ボルダリング 19:00 19:30	←NODA				収穫祭特別 オリジナル エアロ中級 (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		
19	ヨガ リラククス 19:00 19:40 和山浩二 予約不要	←11/16 マミ	ボディ シェイプ30 19:30 20:00 鈴木和真 web	エアロ2 19:00 19:30 池野鷹	美ストレ 18:45 19:25 富貴正弘 予約不要		RPM 19:00 19:30 佐藤洋平 web					
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	収穫祭特別 オリジナル ステップ中級 (有料) 20:00 20:45 池野鷹 web	バイク チャレンジ 19:45 20:05 AYANO web	リズムポティ 19:45 20:15 富貴正弘 web		ステップ2 20:00 20:40 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 19:30 20:10 MADOKA 予約不要		
21	RPM 21:00 21:30 JOY web		マーシャル 20:30 21:00 鈴木和真 web	ボルダリング 19:45 20:15 NODA	ファンクショナル シェイプ 20:30 21:00 JOY 予約不要			美ストレ 21:00 21:30 辻千枝 web	ヨガ ベーシック 20:00 20:40 マミ web	サーキット 20:30 21:00 ASAMI 予約不要	ヨガ アクティブ 20:15 20:55 ASAMI web	