

10月7日(日)

10月8日(月)祝日

10月14日(日)

10月21日(日)

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド	定員		3Fハイフ フィールド	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド
9:00	3FNEW OPEN!!			スタジオ/マットA65B30 JUMP20 ハンモック12 TRX20 3F/バイク20 サーキット15 TRX12 マット40HOOP・LEAP SHOCK20								
10:00	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎		Field OPEN企画 カラダリセットEX 10:20~11:00 辻 千枝	ルーシーダットン 10:15~11:00 西川 和余	健幸体操 (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	サーキット20 11:00~11:20	女性限定 ハンモックYOGA 10:15~10:55 得能 康代		LesMILLS RPM 10:00~10:30 佐藤 洋平			~ウェーブリング~ BODYリリース 10:00~10:30 石井 里実
11:00				~自立神経調整~	整理券20				TRXストレッチ 11:00~11:20			
12:00	シェイプマージナル 11:30~12:00 辻 千枝 35th企画	整理券20	Fieldピラティス 11:30~12:00 江田 哲郎	ピラティス 11:30~12:15 田畑 智奈美	JUMP 11:20~11:50 西川 和余		Shape コンディショニング 11:15~12:00 和山 浩二	YOGA~太陽~ 11:30~12:00 得能 康代				ジャイロプラス 11:15~12:00 ロビンソン クミ
13:00	ポップミュージック DANCE 12:30~13:40 富貴 正弘	JUMPチャレンジ 12:00~12:20 吉田 里紗	バイクチャレンジ 13:00~13:20 吉田 里紗	ZUMBA 12:30~13:10 片岡 暁音		サーキット20 13:50~14:10	35th企画 呼吸講座 (有料) 12:15~13:30	コアスリムボール 12:30~13:00 和山 浩二	HOOP~フープ~ 12:30~13:00 多田 裕子			特別レッスン ダンス系(有料) 12:15~13:30 森本 清美
14:00	かんたんステップ 14:00~14:30 田中 陽子	ジャイロプラス 13:30~14:15 ロビンソン クミ	サーキット20 13:50~14:10	エアロ JACK 13:30~14:15 杉山 多智子	Aroma YOGA~空~ 13:30~14:30 秋山 典子	Field OPEN企画	片岡 暁音	ファンクショナルシェイプ 13:30~14:00 多田 裕子	LEAP SHOCK 13:30~14:30			ヨガ 12:45~13:45 ロビンソン クミ
15:00	35th企画 オリジナルエアロ Remember III 15:00~16:00 田中 陽子	スリムヨガ 14:40~15:10 ロビンソン クミ	Fieldボディメイク 14:30~15:00 富貴 正弘	女性限定 ハンモック 14:40~15:10		Fieldボディメイク 14:30~15:00	LesMILLS RPM 14:45~15:15 上村 英司	エアロ QUEEN 13:55~14:40 佐藤 洋平				整理券20
16:00				いづれか1つ受講				やさしいエアロ 15:00~15:45 国分 芳江	HIROサークル (有料)			JUMPチャレンジ 14:00~14:20 笹原 賢志
17:00												~姿勢美人~ BODYリリース 14:40~15:10 榎村 征美
18:00												




⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明で行うクラス

Field OPEN企画 カラダリセットEX レベル 1~2	10:20~11:00 小さいボールを使いカラダをほぐし、整え筋肉を刺激しリセットしていくエクササイズ	3Fフィールド	JUMP レベル 2~3	11:20~11:50 音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	B スタジオ	Shape コンディショニング レベル2~3	11:15~12:00 気軽なエアロで有酸素運動、ダンベルなどを使って筋力運動と柔軟性をアップする為のクラス	A スタジオ	BODYリリース ~ウェーブリング~ レベル 1	10:00~10:30 ウェーブリングを使いカラダをほぐす、伸ばす、引き締め、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス	3Fフィールド
ジャイロプラス レベル 1~2	13:30~14:15 筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチボールや小さいボールなど使用)	B スタジオ	ZUMBA レベル 2~3	12:30~13:10 様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス	A スタジオ	TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	11:00~11:20 天井から吊るしたロープで自重を使い、ストレッチを行うクラス	3Fフィールド	エアロQUEEN レベル3~4	10:30~11:15 方向転換やターンなど連続的なフットワーク中心の動きでコンビネーションを楽しむエアロ	A スタジオ
かんたんステップ レベル 1~2	14:00~14:30 ステップ台を使ったエクササイズで美脚、美尻、足腰強化を目指します!	A スタジオ	YOGA~空~ Aroma レベル 1~2	13:30~14:30 スッキリ系。空や海をイメージした大きく可動域を広げるポーズを中心に、血行をよくしカラダとココロをスッキリさせるクラス	B スタジオ	コアスリムボール レベル1~2	12:30~13:00 ソフトジムボール(小さいボール)を使って体幹を中心に動かし引き締めしていくクラス	B スタジオ	TRXスリム ~ファンクショナル~ レベル1~2	11:45~12:15 美脚・美尻・美腕に効果的なTRXエクササイズとストレッチ、又バンドでパーツに集中的に働きかけるクラス	A スタジオ
Field OPEN企画 Fieldボディメイク レベル 2~3	14:30~15:00 ピラティス、バレエなどの動作を入れながら柔軟性UPとボディラインを整えていくクラス	3Fフィールド	LesMILLS RPM レベル 3~	14:45~15:15 つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	3Fフィールド	ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	13:30~14:00 機能的体幹中心のトレーニング。運動をより効果的に行う為の準備運動としてもおすすめです!	B スタジオ	BODYリリース ~姿勢美人~ レベル 1	14:40~15:10 円柱ボールを使いカラダのバランスを整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、運動機能を高めるクラス	3Fフィールド
35th企画 オリジナルエアロ Remember III レベル 3	15:00~16:00 覚えのある動きや曲で過去から今までのエアロを思い出しながら楽しめます♪	A スタジオ	ハンモック レベル 1~2	14:40~/15:25~ 天井から吊るしたハンモックを使ったストレッチとスリムUPするクラス ※高血圧、耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。袖のある清潔なウェアでご参加下さい。	A スタジオ	LEAP SHOCK レベル 2~3	13:30~14:30 サンドバックにパンチやキックをするエクササイズでストレス発散するクラス	3Fフィールド	YOGA~太陽~ レベル 2~3	15:30~16:10 スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイメージやねじりのポーズを中心に連続的に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス	B スタジオ

10月28日(日)

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド
8:00			
9:00			
10:00	カキラ 10:00~11:00 一筆 里美	JUMPチャレンジ 10:30~10:50	TRXストレッチ 10:00~10:20
11:00	(裸足可)	Aroma	
12:00	フリースタイル ダンス 11:30~12:30 山口 陽子	YOGA~空~ 11:30~12:15 宮川 理恵子	
13:00	バランスボール ~アクティブ~ 13:00~13:45 森本 清美	整理券20 JUMPチャレンジ 13:30~13:50	LesMILLS RPM 13:00~13:30 佐藤 洋平
14:00	エアロ JACK 14:15~15:00 森本 清美	ルーシーダットン 14:30~15:15 SAKAE	バイクチャレンジ 14:30~14:50
15:00	女性限定 ハンモック 15:30~16:10 chie		BODYリリース 15:00~15:30 ~姿勢美人~ 榎村 征美
16:00			
17:00			
18:00			



-  → どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。
-  → 初級クラスです。運動量が少し上がります。
-  → シューズ不要です。

※バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前(入室時)にはお越し下さい。

●都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
 ●有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
 ●安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
 ●定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
 ●整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により2018.8~10変更有
 営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)

スケジュール担当 梅原・笹原



TEL/075 (255) 1361

お知らせ
 ●会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます!
 ●リニューアル工事の為、休館日が変更となります。(9月の休館日:9/25.29.30)
 ●駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカーのない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。
 ※一回限り駐輪の場合は必ずチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。

皆様が快適にご利用いただけるようルール・マナーのご協力をお願いします。