




2019 1月~3月

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 ボール A50名 B25名 3Fフィールドジム/バイク20名 JUMP10名 HOOP18名 TRX・LEAPSHOCK 14名 マット35名 サーキット15名								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	シェイプマージナル 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			ポップミュージックAERO 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								ボルダリング① 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	フィールドJUMP 11:30~11:50	ボルダリング① 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	リセット体操 10:50~11:30 四方 千代美		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 HOOP~フープ~ 12:45~13:15	ボルダリング② 12:00~12:30	中尾スクール (有料) 12:30~14:00	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	Aroma YOGA~空~ 13:45~14:30 吉田 里紗	Fieldボディメイク 13:30~13:50		~LOW~ エアロ JACK 14:15~15:00 杉山 多智子	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	多田 裕子 スリムストレッチ 13:10~13:30		
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		ボルダリング① 15:00~15:30		ルーシーダットン 14:00~14:45 SAKAE			ポール 14:00~14:45 多田 裕子	~ウェープリング~ BODYリリース 13:45~14:15 石井 里実		TRXストレッチ 14:30~14:50
16:00	ヨガ 15:45~16:45 赤澤 郁子	1月 はじめのエアロ 2月 かんたんステップ 3月 リズムボディ			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	Aroma YOGA~空~ 15:15~16:00 越本 佳世子		ホルタッチ 15:00~15:20
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			ボルダリング① 15:30~16:00
18:00												
19:00		Aroma YOGA~森~ 18:45~19:30 和山 浩二	吉田 里紗 バイクチャレンジ 19:00~19:20	ボルダリング② 18:45~19:15	オリジナル 18:30~19:15 鈴木 和真	ピラティス 18:30~19:10 池野 鷹			エアロ JACK 18:40~19:25 森本 清美	JUMPチャレンジ 18:55~19:15 富貴 正弘		コアスリムボール 18:40~19:10 富貴 正弘
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 19:45~20:05 吉田 里紗	LEAP SHOCK 19:20~/19:50~ (30分×2)SAYAKA	ボルダリング① 19:30~20:00	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	月替わり 19:00~19:20 笹原 賢志		女性限定 ハンモック 19:45~20:15 いつれか受講	MADOKA ヒップホップ 19:30~20:15 富貴 正弘	女性限定 ハンモック 19:45~20:15 いつれか受講	ボルダリング① 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~空~ 20:15~21:00 和山 浩二	RPM LesMLS 20:20~20:50 佐藤 洋平	ボルダリング① 20:20~20:50	ハンモック 20:50~21:20 chie	JUMP 20:20~20:50	BODYリリース 19:40~20:00		ハンモック 20:25~20:55 chie	YOGA~太陽~ 20:30~21:10 越本 佳世子	女性限定 ハンモック 20:25~20:55 chie	ボルダリング② 20:00~20:30
22:00												
23:00												

 ⇒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)
 ⇒ハートレートレッスン/心拍数を表示します。

1月 ステップ初中級
 2月 ステップQUEEN
 3月 エアロQUEEN

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)

1月 フィールドJUMP
 2月 バイクチャレンジ
 3月 フィールドJUMP

1Fジムサーキット
 19:40~20:00

1月 初級
 2月 初中級
 3月 初中級

期間限定

	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
7:00							リーナット 7:30~7:50		上久保 厚子 or 大野 弘子			
10:00	Shape コンディショニング 10:15~11:00 吉田 里紗	朝ヨガ 10:00~11:00 野崎 雅代		ボルダリング① 9:30~10:00	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	ボルダリング② 10:00~10:30	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		
11:00	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		ボルダリング① 10:45~11:15	ファンクショナルシェイプ 11:15~11:45 吉田 里紗	TRXストレッチ 11:30~11:50	佐藤/上村 RPM LesMILLS 11:00~11:30	
12:00	スタイルJAZZ 12:15~13:00 津田 知沙 (裸足可)		1月 バイクチャレンジ 2月 フィールドJUMP 3月 サーキット		エアロ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	YOGA~空~ 12:15~13:00 宮川 理恵子			月替わり 12:00~12:45	JUMPチャレンジ 12:10~12:30 吉田 里紗		
13:00		機能改善教室 13:15~14:15 (有料) 杉山 多智子	井上 明香		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		ボルダリング② 13:15~13:45	整理券65 Shape コンディショニング 13:00~14:00 杉山 多智子	ストリートダンス 13:30~15:00 (有料) 富貴 正弘	Fieldピラティス 13:00~13:30 吉田 里紗	ボルダリング① 13:15~13:45
14:00	かんたんスタジオ 14:00~14:40 今堀 加奈子	女性限定 ベリースリム 14:45~15:25 井上 明香	Fieldピラティス 13:55~14:25		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			バランスボール 14:20~15:05 四方 千代美		LEAP SHOCK 13:45~/14:15~ (30分×2) SAYAKA	
15:00	すっきりエアロ 14:55~15:25 今堀 加奈子		Fieldボディメイク 14:40~15:00		ピラティス 18:30~19:00 ↑↓吉田 里紗	気功 15:00~16:00 吉見 博子			整理券50 ステップ KING 15:30~16:30 杉山 多智子	Aroma YOGA~空~ 15:20~16:05 三神 奈緒	バイクチャレンジ 15:00~15:20 占部 慎也	
16:00	エアロ QUEEN 15:45~16:30 早川 大補	1月 ボディシェイプ 2月 ボルドプラ 3月 ステップ初級		ボルダリング① 15:15~15:45	バランスボール 15:45~16:30 森本 清美	1月 ルンバ 2月 ジャイブ 3月 サンバ			ステップ 初中級 16:45~17:25 和山 浩二		サーキット30 15:45~16:15	
17:00				ボルダリング② 16:00~16:30						ボクシング シェイプ 16:30~17:30 宮沢 幸治		
18:00												
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 18:45~19:15		ピラティス 18:30~19:00 ↑↓吉田 里紗	占部 慎也 バイクチャレンジ 19:00~19:20			エアロ QUEEN 18:15~19:00 和山 浩二			ボルダリング① 18:30~19:00
20:00	ステップ QUEEN 19:55~20:40 山川 清志	JUMP 19:45~20:15 笹原 賢志	HOOP~フープ 19:15~19:45	ボルダリング① 19:30~20:00	ASAMI	JUMPチャレンジ 19:20~19:40	整理券20					
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 ~ウェープリング~ 石井 里実	Fieldボディメイク 19:55~20:15 サカトモコ		シェイプマーシャル 19:45~20:15 笹原 賢志	YOGA~森~ 20:00~20:45 ASAMI	Aroma					
22:00				ボルダリング① 21:15~21:45								
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バンテージが必要です。(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
 ※フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。

○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7:00~19:00)
 ○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)

1月 バイクチャレンジ
2月 フィールドJUMP
3月 サーキット

1月 LEAP HEALING SAYAKA
2月 エアロ LOW 今堀 加奈子
3月 ポップミュージックAERO 四方千代美

女性限定

1月 ボディシェイプ
2月 ボルドプラ
3月 ステップ初級

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バンテージが必要です。(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
 ※フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。

○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7:00~19:00)
 ○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)

1月 バイクチャレンジ
2月 フィールドJUMP
3月 サーキット

1月 LEAP HEALING SAYAKA
2月 エアロ LOW 今堀 加奈子
3月 ポップミュージックAERO 四方千代美

女性限定

1月 ボディシェイプ
2月 ボルドプラ
3月 ステップ初級

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バンテージが必要です。(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
 ※フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。

○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7:00~19:00)
 ○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)