2021年 1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

3階 アリーナ

- 10 美ストレ 10：00 10：40 辻千枝 web
- 11 マーシャル 11：00 11：30 辻千枝 web
- 12 バランスボール 12：00 12：40 多田裕子 靴必要 web
- 13 ファンクショナルシェイプ 13：00 13：30 多田裕子 web
- 14 美トレッチ 14：00 14：30 予約不要
- 15 ヨガベーシック 15：00 15：40 赤澤郁子 予約不要
- 19 ヨガアクティブ 19：00 19：40 和山浩二 予約不要
- 20 マーシャル 20：00 20：30 JOY 予約不要
- 21 RPM 21：00 21：30 JOY web

5階 Aスタジオ

- 11 3階ボルダリング 11：00 11：30 web
- 11 ピラティス 11：30 12：00 田畑智奈美 web
- 12 リフレッシュバレエ 12：30 13：10 福田佳子 web
- 19 3階ボルダリング 19：45 20：15

火曜

3階 アリーナ

- 10 エアロ1 9：45 10：15 多田裕子 web
- 10 ウェーブリング 10：45 11：15 web
- 11 知覚的コアストレッチ 11：30 12：10 中尾和子 web
- 12 中尾スクール（有料） 12：30 14：00 中尾和子 web
- 13 ヨガベーシック 13：00 13：40 野崎雅代 web
- 14 ステーションバー 14：30 14：50 予約不要
- 15 ボルドブラ 15：15 15：55 松村明日香 予約不要
- 18 エアロ2 30 18：45 19：15 池野鷹 web
- 19 ボディシェイプ30 19：45 20：15 鈴木和真 web
- 20 マーシャル 20：30 21：00 鈴木和真 web

5階 Aスタジオ

- 10 ステップ1 10：45 11：15 岩橋悠太 web
- 11 参加券 オリジナルエアロ中級（有料） 11：45 12：30 岩橋悠太 web
- 14 参加券 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
- 15 14:15-15:00 1/12・26
- 18 STYLEピラティス 18：45 19：25 鈴木和真 web
- 19 参加券 オリジナルステップ中級（有料） 19：45 20：30 池野鷹 web

水曜

3階 アリーナ

- 10 STYLEピラティス 10：30 11：10 得能康代 web
- 11 エアロ1 11：30 12：00 得能康代 予約不要
- 12 ZUMBA 12：30 13：00 西川和余 予約不要
- 13 エアロ2 13：30 14：10 杉山多智子 web
- 14 リセット体操 14：30 15：00 杉山多智子 web
- 15 リズムボディ 15：30 16：10 森本清美 予約不要
- 19 美ストレ 18：45 19：25 富貴正弘 予約不要
- 20 バイクチャレンジ 19：45 20：05 AYANO web
- 20 ファンクショナルシェイプ 20：30 21：00 JOY 予約不要

5階 Aスタジオ

- 10 石黒機能改善スクール（有料） 10：00 11：00
- 11 ヨガリラックス 11：30 12：10 西川和余 web
- 13 TRXストレッチ 13：30 13：50 予約不要
- 19 佐藤洋平 1/7・21 JOY 1/14・28
- 19 リズムボディ 19：45 20：15 富貴正弘 web

木曜

3階 アリーナ

- 10 ボディシェイプ40 10：00 10：40 佐藤洋平 web
- 11 ヨガアクティブ 11：00 11：40 津田知沙 web
- 12 ウェーブリング 12：00 12：30 予約不要
- 13 ステーションバー 13：15 13：35 予約不要
- 14 ボルドブラ 14：00 14：40 井上明香 予約不要
- 15 ピラティス 15：00 15：30 井上明香 予約不要
- 15 エアロ2 15：45 16：25 早川大補 web
- 19 RPM 19：00 19：30 web
- 20 ステップ2 20：00 20：40 山川清志 web
- 21 美ストレ 21：00 21：30 辻千枝 web

5階 Aスタジオ

- 11 健康たいそう（有料） 11：00 12：00 角田武利
- 13 機能改善教室（有料） 13：00 14：00 杉山多智子
- 18 参加券 オリジナルエアロ中級（有料） 18：45 19：30 山川清志 web
- 20 ヨガベーシック 20：00 20：40 マミ web

金曜

3階 アリーナ

- 10 ヨガリラックス 10：00 10：40 一筆里美 web
- 11 美ストレ 11：00 11：30 一筆里美 web
- 12 エアロ2 11：45 12：25 田中陽子 web
- 13 森本清美 ↓（靴必要） バランスボール 13：30 14：00 web
- 14 ボディシェイプ40 14：30 15：10 森本清美 web
- 15 美トレッチ 15：30 16：00 予約不要
- 19 ウェーブリング 19：00 19：30 予約不要
- 20 ダンスチャレンジ 20：00 20：40 MADOKA 予約不要

5階 Aスタジオ

- 10 バレエ（バーレッスン） 10：00 10：30 web ↑↓吉本渚いずれか1つ
- 11 バレエ（バーレッスン） 11：00 11：30 web
- 12 参加券 オリジナルステップ中級（有料） 12：45 13：30 田中陽子 web
- 13 スタイルジャズ 14：00 14：40 山口陽子 ※裸足可 web
- 19 JUMP 19：15 19：35 MADOKA web
- 20 ヨガアクティブ 20：15 20：55 ASAMI web

土曜

3階 アリーナ

- 10 エアロ2 10：00 10：40 佐藤洋平 web
- 11 ファントレ 11：00 11：30 佐藤洋平 web
- 12 ボディシェイプ40 12：00 12：40 杉山多智子 web
- 13 エアロ2 13：00 13：40 杉山多智子 web
- 14 RPM 14：15 14：45 web
- 15 シェイプエアロ 15：15 15：55 和山浩二 web
- 16 ヨガベーシック 16：15 16：55 ASAMI 予約不要

5階 Aスタジオ

- 10 クラシックバレエ（有料） 10：00 11：10 福田佳子
- 12 3階ボルダリング 13：00 13：30
- 13 ストリートダンス（有料） 13：00 14：30 富貴正弘
- 14 JOY 1/9・23 佐藤洋平 1/16・30
- 15 ウェーブリング 15：00 15：30 web

●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 サーキット.ステーションバー25名　バイク17名）　5階Aスタジオ25名（JUMP20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。
●マスク又はネックゲイター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。
● 参加券 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。

wed予約枠お一人様4枠⇒5枠までOK!!

※当面の間、延長させていただきます。