

2021年2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		エアロ1 09:45 10:15 多田裕子 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	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	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	健康たいそう (有料) 11:00 12:00 角田武利	美ストレ 11:00 11:30 一筆里美 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 web	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	参加券 オリジナル エアロ中級 (有料) 11:45 12:30 岩橋悠太	エアロ1 11:30 12:00 得能康代 予約不要	ヨガ リラククス 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	靴必要 ボディ シェイプ 13:00 13:30 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	ヨガ ベーシック 13:00 13:40 野崎雅代 web	エアロ2 13:30 14:10 杉山多智子 予約不要	TRX ストレッチ 13:30 13:50 予約不要	ステーション バー 13:15 13:35 予約不要	機能改善教室 (有料) 13:00 14:00 杉山多智子	森本清美 ↓(靴必要)	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	美トレッチ 14:00 14:30 予約不要		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	リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 web		ボルドブラ 14:00 14:40 井上明香 予約不要			バランス ボール 13:30 14:00 web	スタイル ジャズ 14:00 14:40 山口陽子 ※裸足可 web	RPM 14:15 14:45 web	JOY 2/6・27 佐藤洋平 2/13・20
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 2/2・16	リズムボディ 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		ボディ シェイプ40 14:30 15:10 森本清美 web	美トレッチ 15:30 16:00 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							エアロ2 15:45 16:25 早川大補 web				ヨガ ベーシック 16:15 16:55 ASAMI 予約不要	
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 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。 ● web (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。 											
18												
19												
20	調整中											
21												

調整中