

2021年5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		ボディ シェイプ 9:45 10:15 多田裕子 web			石黒機能改善 スクール (有料) 10:00 11:00	エアロ2 10:00 10:40 山川清志		ヨガ リラククス 10:00 10:40 一筆里美	バレエ (バーレッシン) 10:00 10:30 ↑↓吉本浩 いづれか1つ web	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	マージナル 11:00 11:30 辻千枝 web	ピラティス 11:15 11:45 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	参加券 ※ オリジナル エアロ中級 (有料) 11:45 12:30 岩橋悠太	ピラティス 10:30 11:10 得能康代 web	エアロ1 11:30 12:00 得能康代 web	ヨガ アクティブ 11:00 11:40 津田知沙 web	地下Dジムにて 健康たいそつ (有料) 10:00 11:00 角田武利	美ストレ 11:00 11:30 一筆里美 web	バレエ (バーレッシン) 11:00 11:30 web	ファントレ 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	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	ヨガ ベーシック 13:00 13:40 野崎雅代 web	ZUMBA 12:30 13:00 西川和余 web	エアロ1 11:30 12:00 得能康代 web	ウェーブ リング 12:00 12:30 web		エアロ2 12:00 12:40 田中陽子 web		ボディ シェイプ40 12:00 12:40 杉山多智子 web	ヨガ ベーシック 11:45 12:25 吉田里紗 web
13	エアロ1 13:00 13:30 早川大補 web	参加券 ※ 14:00 14:15			エアロ2 13:30 14:10 杉山多智子 web	TRX ストレッチ 13:30 13:50 web	バランス ボール 13:00 13:30 web	機能改善教室 (有料) 13:00 14:00 杉山多智子	森本清美 ↓(靴必要)	ステップ1 13:00 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	オリジナル エアロ中級 5/24ステップ 初中級(有料) 14:00 14:45 早川大補 web	ステーション バー 14:30 14:50	特別企画 触覚ボール リリース 14:30 15:00 角田武利 web	リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 web		ポルドブラ 14:00 14:40 井上明香 web		ポディ シェイプ40 14:30 15:10 森本清美 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 5/1・22 佐藤洋平 5/8・29
15	ヨガ ベーシック 15:00 15:40 赤澤郁子		ポルドブラ 15:15 15:55 松村明日香		リズムポディ 15:30 16:10 森本清美		エアロ2 15:45 16:25 早川大補 web		美トレッチ 15:30 16:00		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											ヨガ ベーシック 16:15 16:55 和山浩二 web	
17	<p>●開始時間に合わせてお越しください。レッスン開始15分前より入場していただけます。(整備でき次第)</p> <p>●定員: 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30名(JUMP・触覚ボールリリース20名 バレエ18名 TRX15名)</p> <p>● web はweb予約制です。※詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。</p> <p>● (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。</p> <p>●お客様同士の距離や対面での会話にはご注意ください。</p> <p>●マスク又はネックゲイターの着用をお願い致します。</p> <p>●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。</p> <p>※ 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下さい。</p> <p>↑web予約なしでも参加していただけます。(空きがある場合)開始5分前よりご案内します。</p> <p>フロント混雑緩和の為、早めのご購入にご協力お願い致します。</p>											
18						参加券 ※ 5/19,26 オリジナル ステップ中級 (有料) 18:45 19:30 富田大介 web	5/12(無料) ステップ初中級 18:45-19: 25	ファントレ 19:00 19:30 佐藤洋平	5/7 マージナル 5/14 エアロ2 5/21 ステップ1 5/28 マージナル	18:30 18:45	スタッフ オリジナル 18:45 19:15	
19	RPM 19:15 19:45 JOY web	ヨガ アクティブ 19:00 19:40 和山浩二 web	エアロ2 18:45 19:15 池野鷹	ピラティス 18:45 19:25 鈴木和真	美ストレ 18:45 19:25 富貴正弘	リズムポディ 19:45 20:15 富貴正弘 web	JUMP 19:15 19:45 MADOKA web	ファントレ 19:00 19:30 佐藤洋平	交替わり 19:15 19:55 今堀加奈子 web	ファンクショナル シェイプ 19:00 19:30 AYANO		5/1 サーキット 5/8 ウェーブ リング 5/22 ファンクショ ナルシェイプ 5/29 マージナル
20	マージナル 20:15 20:45 JOY	ボディ シェイプ30 19:45 20:15 鈴木和真 web	ステップ2 19:45 20:15 池野鷹 web	エアロ2 19:45 20:25 富田大介 web		リズムポディ 19:45 20:15 富貴正弘 web	RPM 20:00 20:30 佐藤洋平 web	ヨガ ベーシック 20:15 20:55 マミ web	バイク チャレンジ 20:30 20:50 AYANO web	ヨガ リラククス 20:00 20:40 ASAMI web		
21	5/10 ファンクショ ナルシェイプ 5/17 ウェーブ リング 5/24,31 美トレッチ	スタッフ オリジナル 21:00 21:30	参加券 2枚 ※ オリジナル エアロ中級 (有料) 20:40 21:30 鈴木×池野 特別企画 web	サーキット 20:45 21:15			美ストレ 21:00 21:30 辻千枝			GYMトレ (Bスタジオ) ⇒定員6名	屋上SKY ストレッチ ⇒定員6名 (雨天中止)	ボード/BOX (Bスタジオ) ⇒定員5名/4名

※バイクバーチャルレッスン
については別紙をご覧ください