

は初めての方にも気軽に楽しめる内容です。

休館日は毎月1日、16日です
日曜・祝日は19時閉館です。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット		
10:00																							
10:30	10:30~11:15(45) ステップ初級 湯浅	10:30~10:50(20) ストレッチ MIHO		10:30~11:30(60) ヨガ 桑原	10:30~10:50(20) バランスボール		10:30~11:00(30) 入門太極拳 CHANG	10:30~11:30(60) ヨガ 川部	11:10~12:00(50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 慶田	10:30~10:50(20) ストレッチボール スタッフ	10:30~11:30(60) コンビネーション 辻		10:30~11:30(60) シェイプ 水野	10:30~11:30(60) ヨガ 佐野		10:30~11:00(30) エアロ入門 水谷(か)	11:00~12:00(60) ★3 ダイエット ホットヨガ 川部	10:30~11:00(30) エアロ入門 水谷(か)	10:45~11:30(45) ステップ初級 水野	10:30~11:30(60) ANTI GRAVITY 【有料】定員5名	MIHO 5日/19日 FUN1 12日/26日 FUN2		
11:00																							
11:30	11:30~12:00(30) エアロ入門 加藤	11:00~11:50(50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部		11:55~12:40(45) ボディランパ 丘(真)	11:05~11:35(30) ポディコンバット ゆかり	11:00~12:00(60) ★2 ベーシック ホットヨガ 近藤	11:10~11:40(30) エアロ入門 清田		11:55~12:25(30) 入門ステップ 清田	11:50~12:20(30) バレエ:バレッスン 吉良	11:50~12:50(60) ヨガ 伊藤(寿)		11:45~12:30(45) エアロ初級 安藤	11:45~12:30(45) HIPHOP 石倉	12:00~13:00(60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	11:30~11:50(20) バランスボール スタッフ	11:30~11:50(20) ★3 ダイエット ホットヨガ 川部	11:45~12:30(45) エアロ初級 水谷(か)	11:45~12:45(60) ボディランパ 5/19 遠藤 12/26 丘(真)	11:45~12:45(60) エアロ中級 水野			
12:00																							
12:30	12:10~12:55(45) エアロ初級~中級 水谷(か)	12:10~12:30(20) 機能改善 湯浅	定員 12名	12:15~12:45(30) 機能改善 及川																			
13:00																							
13:30	13:10~13:55(45) ZUMBA 水谷(か)	12:50~13:50(60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	13:30~14:30(60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO	13:00~14:00(60) コンビネーション 及川	13:15~14:15(60) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 伊藤(寿)																		
14:00																							
14:30	14:10~15:10(60) ヨガ 伊藤(寿)	14:10~14:55(45) 大人のバレエ 伊藤(彩)		14:10~15:00(50) コアラテンエアロ 及川																			
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30	19:30~20:00(30) ボディランパ 丘	19:30~20:30(60) ★2.5 デトックス ホットヨガ 横山		19:25~20:10(45) ヨガ HARU	19:40~20:30(50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 及川																		
20:00	20:15~21:00(45) DISCO WORLD 宇佐美	20:00~20:50(50) 入門 タヒチアン ダンス CHANG		20:30~20:50(20) お腹シェイプ CHANG																			
20:30																							
21:00	21:15~22:15(60) ボディ コンバット 遠藤	21:10~21:55(45) ★2 美スタイル エクササイズ 慶田		21:15~22:15(60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	21:10~22:10(60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO																		
21:30																							
22:00																							
22:30																							

【注】
※諸般の事情に、
プログラムは予
告無く変わることが
あります。
※諸般の事情に
より、プログラム
担当は予告無く

TEL(お問合せ)
0594-33-1071

※ホットのクラスは初めての方やきついのが苦手な方も安心して受けられる立ったポーズがないクラスです。★の数が1~3まであり、数が多くなるほどきつく感じるクラスになります。