

月	火	水	木	金	土	日
10:00	studio	スタジオエリア	studio	スタジオエリア	studio	スタジオエリア
11:00	ステップ中級60 永山	ラテンエアロ45 永山	MEGADANZ45 永山	ピラティス45 レイン・アリス	ボディコンバット60 三浦	ボディバンプ60 高谷
12:00	リクセーションヨガ45 相馬	ダンスワークアウト45 多魅	ステップ初級45 永山	ZUMBA45 永山	エアロ入門60 大友	ボディステップ60 藤本
13:00	骨盤ケアベリーダンス45 多魅	ステップ入門45 大友	ボディメイクウォーキング45 寺島	エアロ初級45 松野	コンディショニングストレッチ45 MYU	ダンス入門60 MYU
14:00	ヨガ45 安藤	コンディショニングストレッチ45 MYU	メンテナンスストレッチ45 大友	リクセーションヨガ45 澤田	ダンスワークアウト60 多魅	ワークアウトストレッチ60 MYU
15:00		ジュニア体操教室				
16:00					ジュニア空手教室	
17:00						
18:00						
19:00	パーフェクトパワーヨガ45 森	ボディコンバット45 三浦	MEGADANZ 永山	ZUMBA 永山	19時までの閉館 (ジムエリアは18:30終了)	
20:00	ZUMBA 松野	エアロ入門 大友	コアシェイプ45 大友	ボディバンプ45 高谷	<p>[注] 諸事情によりプログラム、 担当は予告無く 替わることがあります。</p>	
21:00						
22:00	22:00閉館 (ジムエリア 21:30終了)					

プログラムはありません

スタジオのレッスンは全て整理券が必要となります。整理券は、フロント横でスタジオ開始1時間前に配布しております。配布時間: 昼のレッスン 9:30～ 夜のレッスン 18:00～ ※お一人様1枚まで

- …初めての方でも安心して参加できます。
- …スタジオでは各プログラムの参加人数上限が安全管理の為、35名までとなります。ファンクショナルトレーニングの定員は8名までとなります。(スタジオエリア・ファンクショナルエリア共にオプション登録者のみご利用可能なプログラムとなります。)
- …スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退場は他のお客様のご迷惑となる場合がある為、ご遠慮くださいますようお願い致します。
- …レッスンは衛生上30分以上空け、1レッスンにつき2回以上の換気を行っております。