

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B			
9:15	やさしいエアロ 60 9:15～10:15 落合		ヨガ 60 9:15～10:15 レイコ	<b>卓球場</b> 9:00～11:15	ピラティス 45 9:15～10:00 MAI					<b>卓球場</b> 9:00～11:00			ヨガ 45 9:15～10:00 今田	<b>卓球場</b> 9:00～19:00			
9:30																	
10:00																	
10:30	太極拳24式 60 10:30～11:30 舟木	ハワイアン 60 10:30～11:30 Yoshimi	初中級エアロ 60 10:30～11:30 水上			初中級エアロ 45 10:30～11:15 石川(佳)	ヨガ 60 10:15～11:15 吉村	すつきり体操 60 10:00～11:00 小口	+Fitによる 骨盤+ボール 筋膜コンディショニング 45 10:15～11:00		オキシジェノ 45 10:30～11:15 YUKIE(武内)		やさしいエアロ 60 9:45～10:45 村田			初中級エアロ 60 10:15～11:15 水上	
11:00																	
11:30																	
12:00	太極拳32式 45 11:45～12:30 舟木	コンディショニング 45 11:45～12:30 相木	オキシジェノ 45 11:45～12:30 YUKIE(武内)	JPOPダンス 45 11:45～12:30 石川(文)													
12:30																	
13:00	パワーヨガ 60 12:45～13:45 レイコ	<b>卓球場</b> 13:00～15:30 ※レンタルスタジオ利用可 ※個人練習等利用可	ヨガ 45 12:45～13:30 小口	フラメンコ 45 12:45～13:30 kiyomi	HIP HOP 60 12:30～13:30 YUKIE	<b>卓球場</b> 12:45～22:00 ※レンタルスタジオ利用可(要予約) ※ストレッチ・個人練習等利用可											
13:30																	
14:00	メガダンス 45 14:00～14:45 YUKIE(武内)			ZUMBA 45 13:45～14:30 めぐみ(上壁)			FIGHT DO 45 13:45～14:30 ASYA										
14:30					14:00～15:00 健康体操教室 10月～12月まで ※ビジター向け 登録制												
15:00																	
15:30																	
16:00	<b>Sopra★Kids</b> 体遊び教室 16:00～17:00 みく	<b>Sopra★Kids</b> ダンス ビギナー 16:00～17:00 CHIE	<b>Sopra★Kids</b> バレエ ビギナー 16:00～17:00 山口	<b>Sopra★Kids</b> チアダンス ビギナー 16:00～17:00 西森													
16:30																	
17:00	<b>Sopra★Kids</b> 体操教室 ベーシック 17:00～18:00 相木	<b>Sopra★Kids</b> ダンス ベーシック 17:00～18:00 CHIE	<b>Sopra★Kids</b> バレエ ベーシック 17:00～18:00 山口	<b>Sopra★Kids</b> チアダンス ベーシック 17:00～18:00 西森													
17:30																	
18:00	<b>Sopra★Kids</b> 体操教室 アドバンス 18:00～19:00 相木	<b>Sopra★Kids</b> ダンス アドバンス 18:00～19:00 CHIE	<b>Sopra★Kids</b> バレエ アドバンス 18:00～19:00 山口	<b>Sopra★Kids</b> チアダンス アドバンス 18:00～19:00 西森													
18:30																	
19:00		<b>Sopra★Kids</b> ダンス マスター 19:00～20:00 CHIE	メガダンス 45 19:15～20:00 ちず														
19:30	FIGHT DO 45 19:15～20:00 ASYA																
20:00																	
20:30	トランクムーブメント トレーニング45 20:10～20:55 佐々木	<b>卓球場</b> 20:30～22:00	ピラティス 45 20:10～20:55 野村														
21:00																	
21:30	ジャズ 60 21:05～22:05 河野		HIP HOP 60 21:05～22:05 野村														
22:00																	
22:30																	

平成29年12月1日～  
のプログラムになります。  
プログラムの内容・時間は変更になる場合がございます。  
日・祝日は20:00閉館です。

20:00閉館

NEW  
ポールストレッチ20  
14:40～15:00 みく

時間調整

オキシジェノ  
45  
19:10～19:55  
ASYA

時間調整

MARTIAL ONE  
45  
20:05～20:50  
ASYA

時間調整

CIA-mix  
45  
20:10～20:55  
ASYA

NEW

ZUMBA  
45  
19:15～20:00  
めぐみ(上壁)

時間調整

青竹エクササイズ  
45  
20:10～20:55  
園田