

	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	卓球場 9:00～11:15	ピラティス 45 9:15～10:00 MAI					卓球場 9:00～11:00			ヨガ 45 9:15～10:00 今田	卓球場 9:00～19:00			
9:30												やさしいエアロ 60 9:45～10:45 村田					
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		オキシジェン 45 10:30～11:15 YUKIE(武内)					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	初中級ステップ 45 11:45～12:30 小口	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	卓球場 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	卓球場 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)	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		NEW FIGHT DO 45 13:45～14:30 ASYA 時間変更										
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00	Sopra★Kids 体操遊び教室 16:00～17:00 みく	Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00～17:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ビギナー 16:00～17:00 山口	Sopra★Kids チアダンス ビギナー 16:00～17:00 西森													
16:30																	
17:00	Sopra★Kids 体操教室 ベーシック 17:00～18:00 相木	Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00～18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベーシック 17:00～18:00 山口	Sopra★Kids チアダンス ベーシック 17:00～18:00 西森													
17:30																	
18:00	Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00～19:00 相木	Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00～19:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ アドバンス 18:00～19:00 山口	Sopra★Kids チアダンス アドバンス 18:00～19:00 西森													
18:30																	
19:00	NEW FIGHT DO 45 19:15～20:00 ASYA	Sopra★Kids 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																	
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	卓球場 20:30～22:00	ピラティス 45 20:10～20:55 野村	卓球場 19:30～22:00	時間変更 MARTIAL ONE 45 20:00～20:45 ASYA 時間変更												
21:00																	
21:30	ジャズ 60 21:05～22:05 河野		HIP HOP 60 21:05～22:05 野村		中級エアロ 60 21:00～22:00 冠城												
22:00																	
22:30																	

平成29年10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

※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

※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

時間変更

時間変更

時間変更

NEW

CIA-mix
45
20:05～20:50
ASYA

HIPHOP ジャズ
60
21:05～22:05
MAI

NEW

アース
45
19:15～20:00
みく

青竹エクササイズ
45
20:10～20:55
園田

NEW

アース
45
14:45～15:30
みく

アース(ヨガ)
45
13:45～14:30
ASYA

アース(ヨガ)
45
12:30～13:30
茂田

ベリーダンス
45
11:30～12:15
阿部

リトモス
60
11:00～12:00
村田

お腹シェイプ
11:15～11:35
スタッフ:佐々木

かんたんストレッチ
11:45～12:05
スタッフ:佐々木

ステップ初級
45
12:15～13:00
石川(文)

太極拳60
[1・2週42式総合
3・4週夕日美(扇)]
12:30～13:30
舟木

中上級エアロ
60
11:30～12:30
石川(文)

おキシジェン
45
11:15～12:00
石川(文)

コンディショニング
45
11:30～12:15
相木

リトモス
45
11:30～12:15
石川(佳)

おキシジェン
45
10:30～11:15
YUKIE(武内)

骨盤+ボール
筋膜コンディショニング
45
10:15～11:00

すつきり体操
60
10:00～11:00
小口

ピラティス
45
9:15～10:00
MAI

ヨガ
60
9:15～10:15
レイコ

やさしいエアロ
60
9:15～10:15
落合