

【2019年2月 レッスンプログラム】 ※2月中は、☆印のマークがついているレッスンは整理券を20分前より、スタジオ前で配布いたします。(定員20名)


時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	スタジオ	ジム ファンクショナル	
9:30															9:30
10:00			10:00~11:00 ハワイアンフラ 高原		10:15~11:15 ウォーキング エクササイズ 愛子	10:20~10:50 ストレッチ	10:00~10:20 筋膜リセット		10:00~11:00 ☆カキラ	10:00~10:30 ペルビックボール					10:00
11:00	10:30~11:15 かんたんエアロ 新垣			10:30~11:00 ストレッチ			10:30~11:15 ☆ピラティス 齋藤	10:30~11:00 サーキット(ジム)	児島		10:30~11:30 ☆ヨガ Aya	10:40~11:20 筋膜+コアトレ	10:30~11:00 かんたんエアロ 天野	11:10~11:50 ピラティス 天野	11:00
12:00	11:30~12:30 太極拳 Rica		11:15~12:15 ☆ヨガ 阪谷		11:45~12:45 バレトン 橋本		11:30~12:00 かんたんエアロ 齋藤		11:15~12:15 コアティス (定員20名) 滝川			11:30~12:00 ストレッチ	12:00~12:45 歪み矯正EX. Rica		12:00
13:00	12:45~13:45 健康教室 (有料登録制) 辻田		13:00~13:45 インナービューティ jun		13:00~14:00 ☆ヨガ 橋本		12:30~13:30 自力整体 柴谷		13:00~14:00 コアティス (定員20名) 滝川		12:30~13:15 気功 黒木		13:00~14:00 ☆ヨガ 淡川	13:10~13:40 サーキット(ジム)	13:00
14:00	14:00~15:00 ウォーキング エクササイズ 愛子		14:00~15:00 ZUMBA jun				14:15~15:00 かんたんエアロ 山口		14:15~15:15 ☆ヨガ 藤川	14:10~14:40 コアヌードル	14:30~15:00 骨盤ストレッチ 黒木		14:30~15:15 たのしむエアロ (定員20名) 東松		14:00
15:00	15:20~16:20 ☆ヨガ Aya		15:15~16:15 ☆ヨガ Mika		15:00~16:00 ☆ピラティス 小野		15:15~15:45 コアトレ		15:30~16:30 バレトン 田中		15:30~16:30 ☆ヨガ 山村		15:30~16:15 ボディシェイプ (定員25名) 東松		15:00
16:00	16:45~17:30 バレエ初級 辻田				16:15~17:15 ☆カキラ makiko		16:00~16:30 ストレッチ						16:30~17:00 コアヌードル		16:00
17:00											17:15~17:45 ストレッチ		17:15~17:45 ストレッチ		17:00
18:00							18:20~18:50 ストレッチ								18:00
19:00	19:00~19:45 たのしむエアロ (定員20名) 東松		19:00~20:00 オリエンタル フュージョン 美波	19:20~19:50 ストレッチ	19:00~19:45 たのしむエアロ 和田		18:30~19:30 ☆ヨガ 本山		19:00~20:00 ZUMBA 新井						19:00
20:00	20:00~21:00 ☆ヨガ 村上		20:15~21:15 ☆ピラティス 小野		20:00~20:45 ボディシェイプ 和田		19:45~20:45 太極拳 辻本		20:15~21:15 ☆カキラ makiko						20:00
21:00															21:00

※整理券配布レッスン

- ・(月)19:00~ たのしむエアロ
- ・(金)11:00~ コアティス
- ・(日)14:30~ たのしむエアロ
- ・(日)15:30~ ボディシェイプ

工事期間中は、上記のレッスンに加え、☆印のレッスンは整理券を配布します。レッスン開始20分前よりスタジオ前で整理券配布を行います。(定員20名)

有料プログラム
【健康教室】
★月曜日12:45~13:45 担当:辻田
(第1・4週は12:30~になります)
*事前にフロントにてお申込み下さい。(料金等の詳細はフロントまで)



- プログラム参加時は、タオルと飲み物を忘れずにお持ちください。
- レッスン開始後の入退場は他の会員様のご迷惑となりますため、お控えください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日は、10:15~19:00までのプログラムを実施致します。