

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日・祝
10:00				10:15～10:45 はじめてエアロ 大崎 穂乃香	10:15～11:00 ピラティス 本咲 朋美	10:30～11:15 美温活リンパストレッチ 三浦 栄紀	研修・イベント等開催予定
11:00	11:00～11:40 エアロ初級 濱崎 翔太	10:30～11:30 美温活リンパストレッチ 林 和美	10:30～11:15 肩こり腰痛健康体操 三浦 栄紀	11:00～11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	11:15～12:00 ズンバ 中尾 拓哉	11:30～12:30 エアロ中上級 白須 秀一	
12:00	12:00～12:40 ステップ初級 濱崎 翔太	11:45～12:30 ラテンエアロ 林 和美	11:45～12:45 ヨガ NORI	12:00～12:45 バレトン 山本 梨華	12:15～13:00 エアロ初中級 中尾 拓哉	12:45～13:30 ズンバ 白須 秀一	
13:00	13:00～13:45 アロマストレッチ 高橋 あずさ	12:45～13:30 ズンバ 白須 秀一	13:00～13:40 エアロ初級 KAORI	13:00～13:45 ステップ中級 脇坂 哲平	13:15～14:00 バレトン 山本 梨華	14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
14:00	14:00～14:40 エアロ初級 新垣 大地	13:45～14:25 ステップ初級 白須 秀一	13:55～14:40 ズンバ KAORI	14:00～14:40 エアロ初級 脇坂 哲平	14:15～15:00 ズンバ 山本 梨華	15:45～16:30 エアロ初中級 橋本 奈央子	
15:00	14:55～15:40 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	14:40～15:40 ピラティス 本咲 朋美	14:55～15:40 アロマストレッチ 高橋 あずさ	14:55～15:40 ダンスエアロ 脇坂 哲平	15:15～16:00 筋膜ほぐし 藤高 翔		
16:00							
17:00							
18:00	18:20～18:50 コアトレーニング 中尾 拓哉	18:20～18:50 コアトレーニング 藤高 翔		18:50～19:50 美温活リンパストレッチ 林 和美	18:45～19:15 コアトレーニング 藤高 翔		
19:00	19:00～19:45 ズンバ 中尾 拓哉	19:00～19:45 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔	19:05～19:45 エアロ初級 高橋 あずさ		19:30～20:30 ヨガ 藤原 優子		
20:00	20:00～20:45 エアロ初中級 中尾 拓哉	20:00～20:45 背骨コンディショニング 清宝 彩翔	20:00～20:45 アロマストレッチ 高橋 あずさ	20:00～20:45 ズンバ Chiaki			
21:00							

**リニューアル
OPEN記念**

U-FITとして新しく生まれ変わりました！
これからもどうぞよろしくお願いたします！
次のプログラムは、12月初旬にお渡しいたします。

メンテナンスデーのお知らせ

10月22日(火)
11月19日(木)
12月23日(月)

※10月、12月のメンテナンスデーは、フィットネスエリア月1回メンテナンスのため、ご利用できません。11月のメンテナンスデーは、法定点検日のため、全館休館になります。

《スタジオご利用時の注意事項》

- 各クラス、定員になりましたら安全に配慮し、入場を制限させていただきます。
- クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
- 担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。
- レッスン開始10分前よりスタジオに入場いただけます。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋つきの割れない容器のみとなります。
- マークは、初めての方に安心してはいていただけるプログラムです。
- マークは、シューズが必要なプログラムです。