

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
10:00							
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	10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	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	
12:00	11:55～12:35 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	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 ZUMBA® 中尾 拓哉	11:30～12:30 エアロ中上級 白須 秀一	
13:00	12:50～13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:45～13:30 ZUMBA® 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	12:15～13:00 エアロ初中級 中尾 拓哉	12:45～13:30 ZUMBA® 白須 秀一	
14:00	13:45～14:25 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 ZUMBA® KAORI	14:00～14:40 エアロ初級 脇坂 哲平	13:15～14:00 バレトン 山本 梨華		研修・イベント等開催予定
15:00	14:40～15:25 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 ヨガ 亀井 康恵	14:55～15:40 ダンスエアロ 脇坂 哲平	14:15～14:45 ZUMBA® 山本 梨華	14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00						15:30～16:10 エアロ初級 橋本 奈央子	
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	18:30～19:00 はじめてステップ 新垣 大地				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA® 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	19:15～19:55 エアロ初級 新垣 大地	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 藤原 優子		
20:00	20:00～20:45 ラテンエアロ 中尾 拓哉	20:00～20:45 背骨コンディショニング 清宝 彩翔	20:10～20:55 ZUMBA® 三浦 栄紀	20:00～20:45 STRONGbyZUMBA® Chiaki	19:30～20:30 ダイナミックヨガ 藤原 優子		
21:00							

2020年スタート!
オリンピックイヤーの2020年! 今年は、トレーニング、いろんなプログラムに挑戦してくださいね!

次のプログラムは、3月初旬頃お渡しいたします。

メンテナンスデイのお知らせ

1月23日(木)
2月19日(水)
3月は決定次第ご案内いたします。

※1月、2月のメンテナンスデイは、フィットネスエリア月1回メンテナンスのため、フィットネスエリアのご利用はできません。3月のメンテナンスデイは、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》

- クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただきます場合がございます。
- 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。