

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
10:00							
11:00	11:00~11:30 エアロ初級 濱崎 翔太	10:30~11:00 美温活リンパストレッチ 林 和美	10:45~11:15 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	10:15~10:45 ピラティス 本咲 朋美	10:30~11:00 美温活リンパストレッチ 三浦 栄紀	
12:00	11:55~12:25 ステップ初級 濱崎 翔太	11:45~12:15 ラテンエアロ 林 和美	11:45~12:15 ヨガ NORI	11:05~11:35 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	11:15~11:45 ZUMBA® 中尾 拓哉	11:30~12:00 エアロ中上級 白須 秀一	
13:00	12:50~13:20 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:45~13:15 ZUMBA® 白須 秀一	13:00~13:30 エアロ初級 KAORI	13:00~13:30 ステップ中級 脇坂 哲平	12:15~12:45 エアロ初中級 中尾 拓哉	12:45~13:15 ZUMBA® 白須 秀一	
14:00	13:45~14:15 エアロ初級 新垣 大地	13:45~14:15 ステップ初級 白須 秀一	13:55~14:25 ZUMBA® KAORI	14:00~14:30 エアロ初級 脇坂 哲平	13:15~13:45 バレトン 山本 梨華	14:15~14:45 ヨガ 今井 紗耶佳	
15:00	14:40~15:10 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	14:40~15:10 ピラティス 本咲 朋美	14:55~15:25 ヨガ 亀井 康恵	14:55~15:25 ダンスエアロ 脇坂 哲平	14:15~14:45 ZUMBA® 山本 梨華	14:15~14:45 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00	<div data-bbox="371 1165 1855 1480" data-label="Text"> <p>《特別スケジュール実施の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> 各クラス定員を先着25名までとします。 レッスン間は非常口を開け、換気いたします。 お客様同士の密着を避けるため、隣人の方との距離を保っていただきます。 入場時にアルコール消毒のご協力をお願いいたします。 換気のためスタジオ内の窓を開けていますので、音量制限しています。 お客様におかれましてはご自身の健康管理にご留意いただき、ご参加いただきますようお願い申し上げます。 </div>						
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	19:10~19:40 ZUMBA® 中尾 拓哉	19:10~19:40 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔	19:20~19:50 エアロ初級 新垣 大地	18:50~19:20 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	20:00~20:30 ラテンエアロ 中尾 拓哉	20:00~20:30 セルフコンディショニング 清宝 彩翔	20:10~20:40 ZUMBA® 三浦 栄紀	20:00~20:30 STRONG30 Chiaki	19:35~20:05 ダイナミックヨガ 藤原 優子		
21:00							

研修・イベント等開催予定

U-Fit初夏プログラムは、しっかり汗がかけるプログラム。夏に向かって、身体の準備してください。いろいろなプログラム受けてくださいね。次のプログラムは6月初旬頃お渡しいたします。

メンテナンス日のお知らせ

4月18日(土)
5月15日(金)
6月は決定次第ご案内いたします。

※4月、5月のメンテナンス日は、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。6月のメンテナンス日は、法定検日のため、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。