

2024年 10月~12月度 タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00		9:30~朝活 どなでもご参加いただけます 9:30~整列 10:00~配布				10:00~朝活 どなでもご参加いただけます	
11:00	9:50~整列 10:20~配布 10:50~11:35 ピラティス 岩橋 悠太	10:30~11:30 美温活リンバストレッチ® 林 和美	9:45~整列 10:15~配布 10:45~11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	9:45~整列 10:15~配布 10:45~11:45 バランスコーディネーション HONOKA	9:50~整列 10:20~配布 10:50~11:35 ZUMBA® 中尾 拓哉		
12:00	10:20~整列 10:50~配布 11:50~12:35 エアロ初中級 岩橋 悠太	10:00~整列 10:30~配布 11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美	10:15~整列 10:45~配布 11:45~12:45 ヨガ NORI	10:15~整列 10:45~配布 12:00~12:45 バレトン 山本 梨華	10:20~整列 10:50~配布 11:50~12:35 エアロ初中級 中尾 拓哉	10:30~整列 11:00~配布 11:30~12:15 美温活リンバストレッチ® 三浦 栄紀	
13:00	11:20~整列 11:50~配布 12:50~13:30 リラク্সストレッチ 新垣 大地	11:15~整列 11:45~配布 12:45~13:30 バレトン 佐々木 優	11:15~整列 11:45~配布 13:00~13:40 エアロ初級 KAORI	11:30~整列 12:00~配布 13:00~13:45 ダンスエアロ 山本 梨華	11:20~整列 11:50~配布 12:50~13:30 リラク্সストレッチ 白須 秀一	11:00~整列 11:30~配布 12:30~13:15 エアロ初中級 生方 美奈子	
14:00	12:20~整列 12:50~配布 13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地		12:30~整列 13:00~配布 13:55~14:40 ZUMBA® KAORI	12:30~整列 13:00~配布 14:00~14:45 ZUMBA® 山口 千尋	12:20~整列 12:50~配布 13:45~14:30 ZUMBA® 白須 秀一	12:00~整列 12:30~配布 13:30~14:00 サーキットトレーニング 生方 美奈子	
15:00	13:15~整列 13:45~配布 14:40~15:25 ダンスエアロ 脇坂 哲平		13:25~整列 13:55~配布 14:55~15:40 ピラティス 稲田 三菜	13:30~整列 14:00~配布 15:00~15:45 ピラティス 山口 千尋	14:45~15:30 月替わりクラス ※詳細は館内POPをご覧ください (11月実施) 中尾 拓哉	13:00~整列 13:30~配布 14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00	15:40~16:25 月替わりクラス ※詳細は館内POPをご覧ください (10・12月実施) 脇坂 哲平 有料				有料	13:45~整列 14:15~配布 15:30~16:15 バレトン 今井 紗耶佳	
17:00							
18:00			17:30~整列 18:00~配布 18:30~19:10 エアロ初級 新垣 大地	17:40~整列 18:10~配布 18:40~19:25 ラテンエアロ 林 和美	18:00~整列 18:30~配布 19:00~19:45 エアロ初中級 石原 桃菜		
19:00	17:45~整列 18:15~配布 18:45~19:30 ZUMBA® 中尾 拓哉	17:45~整列 18:15~配布 18:45~19:30 ピラティス 甲斐 希美	18:00~整列 18:30~配布 19:25~20:10 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	18:10~整列 18:40~配布 19:40~20:25 ZUMBA® Chiaki	18:30~整列 19:00~配布 20:00~20:45 ボクシングエクササイズ 石原 桃菜		
20:00	18:15~整列 18:45~配布 19:45~20:30 ラテンエアロ 中尾 拓哉	18:15~整列 18:45~配布 19:45~20:30 ヨガ 甲斐 希美					
21:00							

研修・イベント等開催予定

皆様が快適に過ごしていただけるクラブを作っていきます。
祝日は別紙にてご案内いたします。

全てのクラスにおいて、お客様同士十分と距離を保ち、引き続きレッスンをお楽しみください。

次のプログラムは12月中旬ごろお渡しいたします。

メンデンスデーのお知らせ

10月24日(木)
12月23日(月)

フィットネスエリアのみ休館

法定点検のお知らせ

また決まり次第お知らせ致します

《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く場合がございます。
- 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。
- レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付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入っ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。
- 各クラス定員を先着35名様(マット・ステップ台を使用しないレッスン)先着30名様(マットを使用するレッスン)までとします。
- 前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。(朝・夕方1本目のレッスンは、30分前に配布いたします)
- レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。