

スタジオタイムスケジュール

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	Aスタジオ Bスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ	Aスタジオ Bスタジオ
10:00	10:00~10:45 リラクゼーションヨガ 井田 真美	10:00~10:30 ステップZERO 根来 紀子	10:00~10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:00~10:45 ベーシックエアロ(c-2) 石川 真由美	10:00~10:30 エアロZERO 根来 紀子	10:00~10:45 リラクゼーションヨガ 森本 佳織
	10:00~10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:00~10:30 ストレッチポール 玉井 恵	9:45~10:15 ストレッチポール 玉井 恵	10:00~10:45 体質改善ヨガ 中谷 真理	10:00~10:30 エアロZERO 根来 紀子	11:00~11:45 BODY BALANCE(月2回) バーチャル
11:00	11:00~11:45 オリエンタルピクスSharqui 北崎 加奈美	10:45~11:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:45~11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:00~11:45 フラダンス教室(中級) 西植 晴美(予約制)	10:45~11:30 ヨガ整体 土山 信也	11:00~11:45 JAZZダンス(月2回) 森本 佳織
	11:00~11:45 癒しのヨーガ 新家 典子	10:45~11:30 スローヨガ 井田 真美	11:15~12:00 ホットヨガ(予約制) 武 朗子	11:00~11:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒	9:45~12:00 キッズダンス	11:00~11:45 JAZZダンス(月2回) 森本 佳織
12:00	12:00~12:30 ビギナーステップ 根来 紀子	11:30~12:00 BODYPUMP30 林駿佑	11:45~12:15 コアエクササイズ 石川 真由美	12:30~13:00 コアエクササイズ 石川 真由美	12:00~12:45 太極拳 井関 敦子	12:00~12:45 ストリートJAZZ(月2回) MAKI
	12:00~12:45 ZUMBA Tomoko	12:15~12:45 BODYCOMBAT30 田名後 茜	2:30~3:15 ミドルエアロ 石川 真由美	12:15~13:00 パワーヨガ 室川 佐代子	12:00~12:45 太極拳 井関 敦子	12:00~12:45 BODYSTEP45(月2回) MAKI / 石原みわ子
13:00	12:45~13:30 ベーシックエアロ(c-1) 横山 安紀子	12:15~13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美	13:00~13:30 BODYBALANCE バーチャル	13:15~14:00 ZUMBA 室川 佐代子	13:30~14:15 ベーシックヨガ 武 朗子	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI
	13:00~13:30 ポルドブラ Tomoko	13:15~14:00 ZUMBA 兼次 富美子	13:30~14:15 フィットネスヨガ 武 朗子	13:15~14:00 ピラティス 兼次 富美子	13:30~14:15 ベーシックヨガ 武 朗子	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI
14:00	13:45~14:30 SH'BAM Tomoko	13:45~14:15 TOPRIDE30 石井 誠	13:45~14:15 / 13:45~14:45 CORE30 各月2回 バーチャル / 西植 晴美	14:15~15:00 エアロマニア 室川 佐代子	14:30~15:15 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子	14:00~14:45 UBOUND45(月2回) 明知 麻由子 / 兼次富美子
	13:45~14:30 SH'BAM Tomoko	13:45~14:15 TOPRIDE30 石井 誠	13:45~14:15 / 13:45~14:45 CORE30 各月2回 バーチャル / 西植 晴美	14:15~15:00 エアロマニア 室川 佐代子	14:30~15:15 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子	14:00~14:45 UBOUND45(月2回) 明知 麻由子 / 兼次富美子
15:00					15:30~16:15 エアロマニア 武 朗子	15:00~15:45 X55(月2回) 明知 麻由子

レッスン参加方法について

マークがあるレッスンは整理券が必要となります。

フロント前スタジオ予約ブースにて整理券をお取り下さい。
整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。

Aスタジオ 定員30名

Bスタジオ 定員15名

※状況により、スタジオの定員を変更する場合がございます。

ただし、ホットヨガ、フラダンス教室の予約方法につきましては上記と異なりますので、右記の予約方法にてご予約下さい。

- ホットヨガ・水・木 10時～電話予約OK
9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- 水曜の夜は17:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。(電話予約不可)
- フラダンス教室(初心級): 木 フラダンス教室(中級): 金
9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入し、受付完了となります。
- ※申込受付は3ヶ月に1回となります。日時は事前に館内に掲示致します。

各レッスン、予約券が無い場合、受講する事が出来ません。

19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 石原みわ子	18:15~19:00 体質改善ヨガ 中谷 真理	18:30~19:00 BODYCOMBAT30 林駿佑	18:45~19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	18:30~19:00 CORE30 バーチャル	18:30~19:00 BODY BALANCE バーチャル	18:00~18:45 UBOUND45 明知 麻由子	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠
	19:15~20:00 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:15~19:45 ストレッチポール 玉井 恵	19:15~20:00 BODYATTACK45 殿最 裕太	19:40~20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:15~20:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	19:00~19:45 BODY STEP45 石原 みわ子	19:00~19:45 X55 明知 麻由子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子
20:00	20:15~21:00 ミドルエアロ 室川 佐代子	20:00~20:45 CORE45 石原 みわ子	20:15~21:00 BODYPUMP45 林 駿佑	20:35~21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:00~20:30 CORE30 石原みわ子	20:00~20:30 ストリートJAZZ MAKI		
21:00		21:00~21:45 ストレッチ&ベリーダンス Akiyda	21:15~21:45 ストレッチポール 玉井 恵		20:45~21:30 Free style MAKI	21:00~21:45 ヨガ整体 土山 信也		
22:00								

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。

NEW 新規プログラムになります。