

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	10:00~10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:00~10:30 ステップZERO 根来 紀子	10:00~10:30 ストレッチポール 玉井 恵	10:00~10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	9:45~10:15 ストレッチポール 玉井 恵	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	10:00~10:30 エアロZERO 根来 紀子	10:00~10:45 リラクゼーションヨガ (月2回) 森本 佳織 / 林 駿佑	10:00~10:45 ストレッチポール (月2回)	10:00~10:45 ストレッチポール (月2回)
11:00	11:00~11:45 オリエンタルピクスSharqui 北崎 加奈美	11:00~11:45 癒しのヨーガ 新家 典子	10:45~11:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:45~11:30 スローヨーガ 井田 真美	10:45~11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:15~12:00 ホットヨガ(予約制) 武 朗子	11:00~11:45 フラダンス教室(中級) 西植 晴美 (予約制)	11:00~11:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒	10:45~11:30 ヨガ整体 土山 信也	11:00~11:45 / 11:00~11:30 JAZZダンス (月2回) 森本 佳織 / 林 駿佑	11:00~11:45 / 11:00~11:30 ボディコンバット30 (月2回)	11:00~11:45 / 11:00~11:30 ボディコンバット30 (月2回)
12:00	12:00~12:30 定員 21名 ビギナーステップ 根来 紀子	12:00~12:45 ZUMBA Tomoko	12:15~12:45 変更 週替わりLesMills 田名後 茜	12:15~13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美	11:45~12:15 ボディメンテナンス 石川 真由美	12:00~12:45 ボディメンテナンス45 石川真由美	12:00~12:45 ボディメンテナンス45 石川真由美	12:15~13:00 パワーヨーガ 室川 佐代子	9:45~12:00 キッズダンス	12:00~12:45 定員 21名 ストリートJAZZ (月2回) MAKI	12:00~12:45 BODYSTEP45 (月2回)	12:00~12:45 BODYSTEP45 (月2回)
13:00	12:45~13:30 ベーシックエアロ(c-1) 横山 安紀子	13:00~13:30 ポルドブラ Tomoko	13:15~14:00 ZUMBA 兼次 富美子	12:15~13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美	12:30~13:15 ミドルエアロ 石川 真由美	13:15~14:00 ZUMBA 室川 佐代子	13:15~14:00 ZUMBA 室川 佐代子	13:15~14:00 ピラティス 兼次 富美子	13:30~14:15 ベーシックヨーガ 武 朗子	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI
14:00	13:45~14:30 ダイナミックヨーガ Tomoko	13:45~14:15 TOPRIDE30 石井 誠	13:15~14:00 ZUMBA 兼次 富美子	12:15~13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美	13:30~14:15 フィットネスヨーガ 武 朗子	13:30~14:15 フィットネスヨーガ 武 朗子	14:15~15:00 エアロマニア 室川 佐代子	13:15~14:00 ピラティス 兼次 富美子	13:30~14:15 ベーシックヨーガ 武 朗子	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI
15:00			13:15~14:00 ZUMBA 兼次 富美子	12:15~13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美	13:30~14:15 フィットネスヨーガ 武 朗子	13:30~14:15 フィットネスヨーガ 武 朗子	14:15~15:00 エアロマニア 室川 佐代子	13:15~14:00 ピラティス 兼次 富美子	13:30~14:15 ベーシックヨーガ 武 朗子	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI	13:00~13:45 Free style(月2回) MAKI
16:00	レッスン参加方法について											
17:00	<p>マークがあるレッスンは整理券が必要となります。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>Aスタジオ 定員30名 Bスタジオ 定員15名</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>□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。</p> <p>●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) ※午前中レッスンの受講は水曜日、木曜日はどちらか1回となります。</p> <p>□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。</p> <p>※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。</p>											
18:00	各レッスン、予約券が無い場合、受講する事が出来ません。											
18:00	18:30~19:00 定員 21名 BODYSTEP30 石原みわ子	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠	18:45~19:15 変更 BODYATTACK30 殿最裕次	18:45~19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	18:45~19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	19:00~19:45 定員 21名 BODY STEP45 石原 みわ子	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠	18:15~19:15 変更 ストレングスディベロップメント テクニク15分セット 林 駿佑	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠	18:00~18:45 TOPRIDE45 石井 誠
19:00	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	19:30~20:00 変更 BODYCOMBAT30 林駿佑	19:40~20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:40~20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:00~19:45 定員 21名 BODY STEP45 石原 みわ子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:30~20:00 NEW BODYCOMBAT30 吉谷穂太郎	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	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	19:45~20:30 ホットヨガ(予約制) 武 朗子	20:35~21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:35~21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:00~20:30 CORE30 石原みわ子	19:45~20:30 ストリートJAZZ MAKI	19:30~20:00 NEW BODYCOMBAT30 吉谷穂太郎	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子
21:00	21:00~21:45 ストレッチ&ベリーダンス Akiyda	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	20:45~21:30 Free style MAKI	20:45~21:30 Free style MAKI	20:45~21:30 ヨガ整体 土山 信也	19:30~20:00 NEW BODYCOMBAT30 吉谷穂太郎	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子
22:00			21:15~21:45 ストレッチポール 玉井 恵	20:45~21:30 Free style MAKI	20:45~21:30 Free style MAKI	20:45~21:30 Free style MAKI	20:45~21:30 ヨガ整体 土山 信也	19:30~20:00 NEW BODYCOMBAT30 吉谷穂太郎	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子	19:00~19:45 ピラティス 兼次 富美子

会員様無料!

会員様無料!

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。