

Lesson Schedule 2025年5月～

月	火	水	木	金	土	日	5月5日(祝・月)	5月6日(祝・火)
10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30		10:30-11:30		10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30
Yoga Basic 原口	エア口(中上級) 中山	ZUMBA 川俣		Yoga Basic 山崎	11:00-11:45 筋膜リリース 坂本	エア口(中上級) 本橋	Yoga Basic 原口	エア口(中上級) 中山
11:45-12:45	11:45-12:30 RITMOS MAORI	11:45-12:30 G-Fight スタッフ		11:45-12:45 RITMOS MAORI	12:00-13:00 骨盤ストレッチ 坂本	11:45-12:30 G-Fight スタッフ	11:45-12:45 Pilates 原口	12:00-12:45 筋膜リリース スタッフ
13:00-14:00	13:15-14:00 STRONG NATION 川俣	13:00-14:00 Yoga Basic 中山		13:00-13:45 筋膜リリース スタッフ	13:15-14:00 KOBA式 体幹バランス 関	13:00-13:45 ZUMBA ayano	13:00-14:00 ZUMBA 川俣	13:15-14:00 STRONG NATION 川俣
14:30-15:15 太極拳 芝宮	14:15-15:15 Yoga Basic 中山	14:30-15:15 エア口(初中級) 中山	休館日	14:15-15:00 ZUMBA ayano	14:30-15:30 G-Power 浜野	14:15-15:15 エア口(初中級) 山崎	14:30-15:15 太極拳 芝宮	14:30-15:30 エア口(中級) 本橋
15:30-16:00 エア口(入門) 荒井	15:30-16:00 G-Fight スタッフ	15:30-16:00 KOBA式 体幹バランス 関		15:30-16:00 STEP 浜野	16:15-17:00 G-Fight スタッフ	15:30-16:15 筋膜リリース スタッフ	15:30-16:30 HIP HOP ゆび	15:45-16:30 G-Fight スタッフ
19:15-20:15 G-Fight スタッフ	19:15-20:00 エア口(中級) 本橋	19:30-20:15 G-Power 浜野		19:30-20:30 エア口(中級) 冠城			17:00-17:45 G-Fight スタッフ	17:00-17:45 Yoga Basic 中山
20:30-21:30 HIP HOP ゆび	20:15-21:00 Body Workout 荒井	20:30-21:30 Yoga Basic 成松		20:45-21:30 G-Fight スタッフ				

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。レッスンの変更は館内掲示・HPにてお知らせします。【埼玉県SDGs推進協力】 レッスンスケジュール表はHPからご確認くださいなどSDGsにご協力をお願いします。