

LESSON SCHEDULE 2021年3月

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1		スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1
11:00	10:30~11:15 骨盤ヨガ 原口 麻美 定員25名	10:30~11:15 ヨガ 竹澤 優季 定員25名	10:30~11:15 ヨガ tamaki 定員25名		10:30~11:00 STEP30 浜野 伊歩希 定員25名	10:30~11:15 リラックスヨガ 竹澤 優季 定員25名	10:30~11:00 エンジョイエアロ 本橋 香織 定員25名
12:00	11:45~12:15 Group Fight30 荒井 美苗 定員25名	11:45~12:15 初級エアロ 門野 和子 定員25名	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 坂本 典子 定員25名		11:45~12:15 リトモス ちず 定員25名	11:45~12:30 パワーヨガ 竹澤 優季 定員25名	11:45~12:15 Group Fight30 荒井 美苗 定員25名
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 荻野 玲子 定員25名	13:00~13:30 シェイプサーキット 関 康文 定員25名	13:00~13:30 Group Fight30 荒井 美苗 定員25名		13:00~13:45 ピラティス 荻野 玲子 定員25名	13:00~13:30 Group Power30 関 康文 定員25名	13:00~13:45 整体ヨガ 北 史子 定員25名
14:00						14:15~14:45	14:15~14:45
15:00	14:30~15:15 太極拳 芝宮 たけ子 定員25名	14:30~15:15 ヨガ 凜 定員25名	14:30~15:00 ラテンエアロ 木藤 明日香 定員25名		14:30~15:00 Group Fight30 浜野 伊歩希 定員25名	Group Fight30 荒井 美苗 定員25名	15:15~16:00 エンジョイエアロ 山崎 英子 定員25名
16:00			15:30~16:00 シェイプサーキット 関 康文 定員25名	休館日		15:15~16:00 ナニアロハ ひとみ 定員25名	15:15~15:45 STEP30 浜野 伊歩希 定員25名
17:00							16:30~17:00 Group Fight30 浜野 伊歩希 定員25名
18:00							17:30~18:00 ジャズダンス 伊藤 あすか 定員25名
19:00	19:00~19:30 ZUMBA 木藤 明日香 定員25名	19:00~19:45 リフレッシュヨガ AYAOKO 定員25名	19:00~19:45 ヨガ 竹澤 優季 定員25名		19:00~19:30 Group Power30 関 康文 定員25名	18:30~19:00 Group Fight30 浜野 伊歩希 定員25名	
20:00	20:00~20:30 ガールズHIPHOP ゆび 定員25名	20:15~20:45 Group Fight30 荒井 美苗	20:15~20:45 ZUMBA 木藤 明日香 定員25名		20:00~20:30 エンジョイエアロ 冠木 拓史 定員25名	19:30~20:15 ヨガ 北 史子 定員25名	
21:00	21:00~21:45 ヨガ 竹澤 優季 定員25名	21:15~21:45 STEP30 荒井 美苗 定員25名	21:15~21:45 Group Fight30 浜野 伊歩希 定員25名		21:00~21:45 ヨガ 竹澤 優季 定員25名		
22:00							
23:00							

レッスンの開始後の途中入場は禁止となります。クラス変更・インストラクターの代行は館内掲示にてお知らせします。予告なしにレッスンスケジュールを変更する場合があります。整理券はレッスンの開始の1時間前から配布いたします。開始15分前にスタジオ前にお並び下さい。但し、朝1本目と2本目のレッスンについては10:00~配布いたします。

全てのレッスンは1時間前に整理券配布となります

詳細は館内掲示板をご確認ください