

スタジオ教室スケジュール 《2024.10～2025.3》

月【MON】			
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	
10	10:00～ 入門エアロ	10:00～ はじめて ボール 早川	
11	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ 体幹EX20	
12	12:00～ ベージク ステップ 水本	11:45～ はじめて スピニング45 高橋	
13	13:00～ マイルヨガ 中道	12:45～ UBOUND®30	
14	14:15～ ダンスエアロ 森本	13:30～ FIGHT DO®30	
15	15:15～ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	14:15～ 14:15～ 棒氣功太極拳 寺岡	
16			
17			
18			スタジオ3
19	19:15～ UBOUND®45	18:15～ フラダンス 岡本	18:15～ ボディ コンディショニング 国分
20	20:15～ ステップ教室 浅貝	19:15～ ZUMBA® 国分	
21			

火【TUE】			
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	
10	10:00～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシス 菱	
11	11:00～ 入門エアロ	11:00～ ウェープリング ストレッチ 島田	
12	12:00～ 入門ステップ	12:00～ ラテンエアロ 中畑	
13	13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintax® ～Tone!個体～ 岸田	スタジオ3
14	14:00～ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00～ はじめて エアロ	14:00～ はじめてヨガ 石川
15	15:00～ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00～ はじめて ステップ	
16		15:45～ ヨガ教室 田中(三) (有料)	
17			
18	18:15～ チャレンジ ステップ 小菰	18:15～ はじめて ステップ 吉井	
19	19:15～ メリハリ BODY 中川	19:15～ チャレンジ エアロ 小菰	
20			
21	20:15～ ボクシング ミックス 中川		

水
休館日

木【THU】		
スタジオ1	スタジオ2	
10	10:00～ 自強術 松本(清)	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田
11	11:00～ 入門エアロ 柴	11:00～ ヨガ 松本(清)
12	12:00～ POWER®45	12:15～ ストリート ダンス 西田
13	13:00～ ベージク エアロ40 早川	13:30～ フラダンス
14	13:50～ チャレンジ エアロ40 早川	14:00～ 西川
15	14:45～ ベージク ステップ 四方	14:45～ ポルドブラ 今堀
16	15:45～ ヨガ 小原	15:45～ ベージク エアロ 今堀
17		
18		
19	19:15～ ダンササイズ 森本	19:15～ ポルドブラ 今堀
20	20:15～ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15～ UBOUND®45
21		

金【FRI】		
スタジオ1	スタジオ2	
10	10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00～ チャレンジ ステップ 田中(陽)
11	11:00～ ベージク エアロ 原根	11:00～ 美容バレエ 新国
12	12:15～ マーシャル アーツ 四方	12:15～ EARTH YOGA®45
13	13:15～ 姿勢改善 エクササイズ 濱崎	13:15～ ベージク エアロ 濱崎
14	14:15～ NEW オリジナル ダンス HANA	14:15～ 入門ステップ 濱崎
15	15:15～ ベージク ステップ 小林	15:15～ 美尻EX HANA
16	16:15～ ヨガ de 整体 小林	
17		
18	18:30～ POWER®30	18:15～ アロマヨガ 中道
19	19:15～ UBOUND®45	19:15～ チャレンジ エアロ 柴
20	20:15～ マーシャル アーツ 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴
21		

土【SAT】		
スタジオ1	スタジオ2	
10	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ ベージク ステップ 水本
11	10:50～ ZUMBA® Kazu	10:50～ スピニング45 高橋
12	11:50～ メリハリ BODY 中川	11:50～ ボール de ピラテス 浅貝
13	12:50～ チャレンジ ステップ 浅貝	12:50～ FIGHT DO®45
14	13:50～ チャレンジ ステップ 浅貝	13:50～ シェイプ アップ 森本
15	14:50～ ベージク エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA®45 高橋
16	15:50～ UBOUND®45 高橋	15:50～ ジャイロキネシス 太田(あ)
17		

日【SUN】		
スタジオ1	スタジオ2	
10	NEW 10:00～ 姿勢改善 ピラテス 杉本	10:00～ ストリート ダンス 坂井
11	11:00～ ベージク ステップ 中西	15:15～ 骨盤リセット 森本
12	12:00～ ダンスエアロ 森本	12:00～ FIGHT DO®45
13	13:00～ ZUMBA® 木谷	13:00～ 入門ステップ
14	14:00～ POWER®45	14:00～ ウェープリング ストレッチ 島田
15		
16	15:15～ UBOUND®45	
17		

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。女性…女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPIにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。
※変更があった場合は、専用アプリからご覧になれます。