

スタジオ スケジュール [2021. 10. 1~]

女性専用
女性専用レッスン

暗 闇
暗闇照明

エアロピクス系
レッスン

機能調整・改善系
レッスン

ダンス系
レッスン

エクササイズ・
トレーニング系

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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	A スタジオ
10:00	ストレッチ 10:15~10:45 須堯		女性専用 骨盤調整ストレッチ 10:15~10:45 高久		ヨガ 10:15~11:00 小池		サーキット 10:15~10:45 須堯		リズム体操 10:15~10:45 小島		ストレッチ 10:25~10:40 堀越		ストレッチ 10:20~10:50 週替わり
11:00	ZUMBA 10:55~11:40 須堯		骨盤調整ストレッチ 10:55~11:25 高久		脂肪燃焼サーキット 11:10~11:40 磯野	女性専用 フィットネスフラ ベーシック 11:10~11:40 黒川	ピラティス 10:55~11:25 高久		ルーシーダットン 10:55~11:25 長谷川		ソフトエアロ 10:50~11:20 堀越		週ごとクラス 11:00~11:45 館内掲示
12:00			ファットバーナー 11:35~12:05 高久	気功 11:35~12:05 サークル	カラダほぐし リセットトレーニング 11:50~12:35 磯野	女性専用 フィットネスフラ 11:50~12:20 黒川	ポディステップ 11:35~12:05 高久		ローインパクト 11:35~12:20 長谷川		ソフトエアロ 11:30~12:00 堀越		
13:00	①ピラティス 12:20~12:50 高久	チェアエクササイズ 12:25~12:45 新夕	ファットバーナー 12:15~12:45 高久				ポディステップ 12:15~12:45 高久	ベーシックセブン 12:20~12:50 須堯	ポールエクササイズ 12:30~12:50 新夕				
14:00	②ピラティス アドバンス 13:00~13:30 高久	チェアバランス 13:15~13:30 新夕	暗 闇 ZUMBA 13:15~14:00 土屋	リズム体操 13:15~13:45 益子	パレトン 13:15~13:45 豊谷	ベーシックセブン 13:10~13:40 渡辺	チャレンジエアロ 13:10~13:55 篠崎	骨盤調整ヨガ 13:10~13:40 郡司	ヨガトレ 13:15~13:45 上田	フラダンス ベーシック 13:15~13:45 小針	ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ		ストレッチ 13:30~14:00 週替わり
15:00	③ピラティス 13:40~14:10 高久	ベーシックセブン 13:40~14:10 新夕	ZUMBA 14:10~14:55 土屋	リズム体操 13:50~14:20 益子	ピラティス 14:00~14:30 高久	初級エアロ 13:50~14:20 豊谷	かんたんステップ 14:05~14:50 篠崎	リラックスヨガ 13:50~14:20 郡司	ボディメイク 13:55~14:25 上田	フラダンス 13:50~14:20 小針			週ごとクラス 14:10~14:55 館内掲示
16:00	④ピラティス アドバンス 14:20~14:50 高久				ピラティス 14:40~15:10 高久				ベーシックセブン 14:35~15:05 益子		ZUMBA 14:45~15:30 高久		
17:00	⑤ピラティス アドバンス 14:20~14:50 高久		ピンポンタイム 15:00~17:30				ピンポンタイム 15:00~17:30				暗 闇 ZUMBA 15:40~16:25 高久		
18:00	⑥ピラティス アドバンス 14:20~14:50 高久		※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます				※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます				女性専用 美・BODY 17:20~17:50 上田		
19:00	女性専用 骨盤調整エクササイズ 18:40~19:10 郡司				ヨガ 18:20~18:50 上田				からだスキャン セルフマッサージ 18:30~19:15 YUUKA		ポディービート ベーシックステップ 18:00~18:30 上田		
20:00	初級エアロ 19:20~20:05 久保	リラックスヨガ 19:20~20:05 郡司	美・BODY 19:40~20:10 上田		マッスルスカulpt 19:00~19:30 上田		エアロシェイブ 19:10~19:50 豊谷		暗 闇 ZUMBA 19:25~20:10 YUUKA		ヨガ 18:45~19:30 上田		
21:00	筋コンディショニング 20:15~20:45 久保		暗 闇 HIIT 20:40~21:00 近藤		中級エアロ 19:45~20:15 篠崎		ボールエクササイズ 20:00~20:30 豊谷		HIPHOP 20:20~21:05 YUUKA				
22:00	中上級エアロ 20:55~21:40 久保				中上級エアロ 20:25~20:55 篠崎		ヨガ 20:45~21:30 平山		Reejam 21:15~22:00 YUUKA				

時間変更 内容変更 インストラクター変

同じ名前のレッスンはどちらか1つお選び下さい