

スタジオタイムスケジュール 2024.7.1~2024.9.30

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							
30	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	ラジオ体操9:20~	
10:00	セルフケア 9:45~10:30 田中ま(レベル1)	健康太極拳 9:45~10:30 今井(レベル1)	健康体操 9:45~10:30 長谷川(レベル1)	健康体操 9:45~10:30 長谷川(レベル1)	骨盤リセットヨガ 9:45~10:30 YUKO(レベル1)	エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)	
30	LesMILLS					整	
11:00	LES MILLS DANCE® 10:45~11:30 杉本(レベル3)	ステップ2 10:45~11:30 岸(レベル2)	OXIGENO® 10:45~11:30 北村(レベル1)	初級エアロ 10:45~11:15 杉本(レベル1)	初級エアロ 10:45~11:15 杉本(レベル1)	RADICAL FITNESS OXIGENO®/ステップ2 10:45~11:30 北村・赤井	
30	ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル2)	整 ZUMBA® 11:45~12:30 栗木(レベル3)	整 エアロ3 11:45~12:30 長田(レベル3)	整	整 RITMOS® 11:30~12:15 長田(レベル3)	整 RADICAL FITNESS FightDo® 11:45~12:30 眞壁(レベル3)	
12:00	ボール体操 12:45~13:30 佐藤(レベル1)	エアロ3 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	MEGADANZ® 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	ステップ3 12:30~13:15 赤井(レベル3)	ステップ3 12:30~13:15 赤井(レベル3)	パワーヨガ 12:45~13:30 長谷川(レベル2)	
30	整 RITMOS® 13:45~14:30 岸(レベル3)	NEW スイマーズトレーニング 13:45~14:15 西尾(レベル2)	NEW 初級ステップ 13:45~14:15 赤井(レベル1)	自重トレーニング 13:30~14:00 赤井(レベル1)	自重トレーニング 13:30~14:00 赤井(レベル1)	整 エアロ3 13:45~14:30 杉本(レベル3)	
14:00	プレイシングヨーガ 14:45~15:30 北村(レベル1)	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	
15:00							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	RADICAL FITNESS UBOUND30® 18:45~19:15 北村(レベル3)	ボディシェイプ 18:30~19:00 北村(レベル2)	コアコンディショニング 18:30~19:00 廣山(レベル1)	コアコンディショニング 18:30~19:00 廣山(レベル1)	ピラティス 18:45~19:30 SHIORI(レベル2)	RADICAL FITNESS UBOUND® 19:00~19:45 眞壁(レベル3)	
30	ZUMBA® 19:30~20:15 栗木(レベル3)	ピラティス 19:15~20:00 長谷川(レベル2)	ステップ3 19:15~20:00 岸(レベル3)	ステップ3 19:15~20:00 岸(レベル3)	NEW LesMILLS BODYATTACK 19:45~20:30 SHIORI(レベル3)		
20:00	コアコンディショニング 20:30~21:00 北村(レベル1)	RADICAL FITNESS FightDo® 20:15~21:00 眞壁(レベル3)	FULLBOX® 20:15~21:00 岸(レベル3)	FULLBOX® 20:15~21:00 岸(レベル3)	NEW インストラクター		
21:00							
30							

パラエティ
11:00~
(週替わり)
・ホームページ
・掲示物をご確認ください

絶賛販売中♪
スタジオ1DAY PASS 1500円+税
 人気レッスン多数あり!!
 RITMOS・ZUMBA・LesMILLS系・RADICAL系
 ヨガ・ピラティス・エアロetc...
※会員外の方対象で1日何本でも入れます

整 初心者の方でも受けやすいクラスです
 整 整理券対象のクラスです
 運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです