

スタジオタイムスケジュール 2024.10.1~2024.12.31

	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)	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)	整	
30	LES MILLS		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)	RITMOS® 10:45~11:30 長田(レベル3)	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)	RADICAL FITNESS OXIGENO® 11:45~12:30 北村(レベル1)	整 エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	整 RADICAL FITNESS FightDo® 11:45~12:30 眞壁(レベル3)		
30	コア 12:45~13:15 廣山(レベル1)		RADICAL FITNESS 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)	パワーヨガ 12:45~13:30 長谷川(レベル2)		
30	整	スイマーズトレーニング 13:45~14:15 西尾(レベル2)	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)	整		
14:00	RITMOS® 13:45~14:30 岸(レベル3)	ハワイアンフラ 14:45~15:30 武良(レベル1)	コアトレ&ストレッチ ポール 14:30~15:15 北村(レベル1)	コアコンディショニング 14:15~14:45 北村(レベル1)	エアロ3 13:45~14:30 杉本(レベル3)		
30	プレイシングヨガ 14:45~15:30 北村(レベル1)						
15:00							
30							
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)	パワーヨガ 18:30~19:15 長谷川(レベル2)	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		RADICAL FITNESS FightDo® 19:15~20:00 眞壁(レベル3)	ステップ3 19:30~20:15 赤井(レベル3)	LES MILLS BODYATTACK 19:45~20:30 SHIORI(レベル3)			
20:00	ZUMBA® 19:30~20:15 栗木(レベル3)	RADICAL FITNESS UBOUND® 20:15~21:00 眞壁(レベル3)	コアコンディショニング 20:30~21:00 廣山(レベル1)				
30	コアコンディショニング 20:30~21:00 北村(レベル1)						
21:00							
30							

休館日

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

バラエティ
(週替わり)
・ホームページ
・掲示物をご確認ください

整 初心者の方でも受けやすいクラスです
 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