

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
15	♥		♥	♥	♥	♥	♥	15
30	10:15～ 浜田・戸根 ストレッチ		10:15～ 菅まき子 ストレッチ	10:15～ 増田・永田 ストレッチ	10:15～ 中西智香 ストレッチ	10:15～ 三谷恵 ストレッチ	♥	30
45							10:30～ 山口洋子 ポティバランス45 (F)	45
11:00	♥		♥	♥	♥☆	♥		11:00
15	11:00～ 浜田綾子 エアロdeスリム		11:00～ 増田・中川 コアクロス	11:00～ 菅まき子 ヒップアップ	11:00～ 中川令葉 ⑮ かんたんステップ	11:00～ 三谷恵 シェイプアップ		15
30								30
45			♥			♥	11:30～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室	45
12:00	11:45～ 中川令葉 メガダンス		11:45～ 菅まき子 ポティコンバット30	11:45～ 菅まき子 コリオミックス	11:45～ 中川令葉 ポティジャム45	11:45～ 浜田綾子 エアロdeスリム		12:00
15			♥					15
30			12:30～ maco ZUMBA		♥			30
45					12:45～ 中西智香			45
13:00	♥			♥				13:00
15	13:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)		※	13:00～ 増田幸茂 ポティコンバット30		ヨガ	13:00～ 浜田綾子 ⑯ ポティパン745	13:00
30				♥☆				30
45				13:45～ 中西智香				45
14:00	♥		♥	♥	♥			14:00
15	14:00～ 浜田綾子 簡単エアロ		14:00～ 中川令葉 週替わりシェイプ	♥☆ 14:30～ 中西智香	14:00～ 増田・浜田 ⑯ ポティパン730	14:00～ 三谷・中西	14:00～ 増田幸茂 コアライジング	14:00
30			♥☆	♥☆				30
45			14:45～ 中川令葉 ⑮ かんたんステップ	14:30～ 中西智香 ⑮ エクストリーム55 30	♥	⑮ エクストリーム55	♥	45
15:00	♥			♥	♥			15:00
15	14:45～ 増田・浜田 コアクロス			15:15～ 中川令葉 ストレッチ	14:45～ 山口洋子 ポティバランス30(F)		14:45～ 増田幸茂 ⑮ STEPサーキット	15:00
30							♥	30
45							15:30～ 中川令葉 メガダンス45	45
16:00				※				16:00
15								15
30								30
45	※							45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30	18:15～ 増田・浜田 ⑯ ポティパン745				♥			30
45					18:30～ 増田幸茂 ⑮ STEPサーキット		♥ 初めての方も、お気軽に ご参加いただけるクラスです！	45
19:00	♥							19:00
15	19:15～ 増田・中川 コアクロス				19:00～ 中西智香		☆ 新プログラムおよび 前スケジュールからの 変更クラスです！	15
30					⑮ エクストリーム55 45	⑯ ポティパン7		30
45						19:15～ 浜田綾子 ポティアタック730		45
20:00					♥			20:00
15	20:00～ 浜田綾子 ポティアタック45				20:00～ 中川令葉 ポティジャム45	20:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)	20:00～ 増田・松本 ポティコンバット45	20:00
30								30
45								45
21:00								21:00

休館日

※スタジオ空き時間は有料パーソナル実施時間です。
担当インストラクターとご相談ください。

※スケジュールにつきましては都合により変更・休講する場合がございます。
変更の場合には館内に掲示してございます『レッスン変更のお知らせ』にてご案内致します。

参加方法

11:00以降のレッスンは30分前より整理券を配布致します。その際に定期券番号を口頭にてお伺い致します。
10:15、10:30始まりのレッスンはフロントにて配布いたします。
各クラス定員に達しましたら整理券配布を締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
定員：20名 ※レッスン名の前に⑮が付いているクラスは15名、⑯は16名が定員です。