

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム  
ビヨンドプログラム

月  
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:15 ZUMBA(45min) 田中弘子	10:45~11:25 ボディメイク ヨガ40 藤野康子
11:30~12:30 エアロ60 工藤逸平	11:40~12:10 エアロ30 田中弘子
12:35~13:20 レッスン入場について 前のレッスン終了後、 準備でき次第ご入場頂きます。 お荷物などでの場所取りは ご遠慮ください。	12:20~13:10 気功50 藤野康子
13:20~14:20 ヨガ60 TORU	
14:35~15:05 カラダ・うごく30 トレーナー	14:25~15:10 ZUMBA GOLD(45min) 伊藤智恵子
15:20~16:10 かんたん太極拳50 角田友美	15:20~15:40 ストレッチボール®20 トレーナー
16:25~17:05 エアロ40 福母凌也	
19:15~20:15 Group Power 60 中嶋浩一	19:10~19:30 ストレッチボール®20 トレーナー
	19:40~19:55 キュキュットウエスト15 トレーナー
	20:00~20:15 カラダ・つくる15 トレーナー
20:30~20:45 adidasGYM&RUN15 トレーナー	
21:00~21:50 エアロ50 平塚泉	21:00~21:45 Group Fight 45 小林実咲
22:00~22:30 ZUMBA(30min) 平塚晶	

水 WEDNESDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:20 エアロ50 福澤明子	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ40 塚脇麻衣
11:40~12:25 リトモス45 福澤明子	
12:40~13:40 Group Power 60 石田裕紀子	
13:55~14:40 RPBエッセンス45 武谷昇子	
14:55~15:55 ヨガ60 二宮和子	14:50~15:10 ストレッチボール®20 トレーナー
16:10~17:00 ステップ50 杉原裕子	16:05~16:20 フレックスクッション15
18:50~19:20 エアロ30 石田裕紀子	
19:35~20:20 ZUMBA(45min) 石田裕紀子	20:15~20:30 キュキュットウエスト15 トレーナー
20:30~21:30 エアロ60 山ノ内孝治	20:40~21:10 adidasGYM&RUN30 トレーナー
21:40~22:20 ボディメイク ヨガ40 小林実咲	

木 THURSDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:20 エアロ50 伊藤仁奈	10:40~11:10 青竹ピクス®30 石田裕紀子
11:30~12:15 ZUMBA(45min) 今川友美	11:40~12:10 カラダ・うごく30 トレーナー
12:30~13:30 ヨガ60 橋本陽子	
13:40~14:20 エアロ40 江島久恵	14:00~14:45 健美操45 北原安代
14:35~15:20 Group Fight 45 塚脇麻衣	
15:40~16:30 エアロ50 黒野良	
19:00~19:15 adidasGYM&RUN15 トレーナー	
19:25~20:25 エアロ60 伊藤仁奈	19:45~20:00 キュキュットウエスト15 トレーナー
20:40~21:40 Group Fight 60 中嶋浩一	20:05~20:20 カラダ・つくる15 トレーナー
21:55~22:25 Group Power 30 中嶋浩一	20:30~20:50 ストレッチボール®20 トレーナー

金 FRIDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:10 エアロ40 平塚晶	10:30~11:30 太極拳60 石川美代子
11:20~12:20 ボディシェイプ60 村岡智子	12:10~12:50 ボディメイク ヨガ40 藤野康子
12:30~13:20 エアロ50 花田純子	
13:30~14:10 ベリーシェイプ40 武谷昇子	13:55~14:15 フレックスクッション20 トレーナー
14:25~15:25 ジャズダンス60 井手久美子	
15:40~16:10 ZUMBA(30min) 早弥香	
16:25~17:10 Group Fight 45 早弥香	
18:50~19:30 骨格リセットエクササイズ40 塚脇麻衣	
19:40~20:25 Group Power 45 小林実咲	20:00~20:20 ストレッチボール®20 トレーナー
20:35~21:20 ZUMBA(45min) 山本純子	20:30~21:10 エアロ40 富永健司
21:30~22:30 ヨガ60 TORU	

土 SATURDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:20 エアロ50 宮田一輝	
11:35~12:35 エアロ60 酒井春美	11:35~11:50 カラダ・つくる15 トレーナー
	11:55~12:10 キュキュットウエスト15 トレーナー
12:35~13:30 レッスン入場について 前のレッスン終了後、 準備でき次第ご入場頂きます。 お荷物などでの場所取りは ご遠慮ください。	
13:30~14:15 ZUMBA(45min) 石田裕紀子	13:45~14:15 カラダ・うごく30 トレーナー
14:30~15:15 Group Fight 45 WATARU	
15:30~16:00 エアロ30 WATARU	
16:15~17:15 ヨガ60 花田純子	
18:15~19:15 エアロ60 平塚晶	
19:30~20:30 Group Power 60 平塚晶	

日 SUNDAY	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:30~11:20 エアロ50 黒野良	
11:35~12:35 Group Power 60 小林実咲	
12:50~13:40 ステップ50 伊藤仁奈	13:00~13:30 adidasGYM&RUN30 トレーナー
13:50~14:50 エアロ60 山本純子	
15:00~15:45 リトモス45 山本純子	15:00~15:40 骨格リセットエクササイズ40 小林実咲
16:00~16:45 バレトン45 杉原裕子	
17:00~18:00 パワーヨガ60 杉原裕子	

第2スタジオ  
プログラム以外のお時間は開放しております。  
スタジオ内のトレーニングツールはご自由にお使いください。  
レッスン準備の際にお声かけしますので  
ご協力お願いいたします。

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22