

2022年5月1日～レッスンスケジュール

※ヨガレッスンは、必ずヨガマットをご持参ください。

※定員制となっております。受付はスタジオ前にて20分前の先着受付となります。

スタジオは、■が12名、他は10名、インドアバイクは8名とさせていただきます。

5/1 (日)		5/2 (月)		5/3 (火)		5/4 (水)		5/5 (木)		5/5 (金) ~	
10:00~20:00				10:00~20:00		10:00~20:00		10:00~20:00			
スタジオ	インドアバイク			スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク		
		休館日								通常営業	
11:00~11:45 U-JAM [西野]	11:00~11:45 LES MILLS RPM [V]			11:00~11:30 fight 30 [柴田]	10:30~11:15 ZUMBA [甲高]	10:30~11:15 Pole & Tube [神永]					
12:00~12:45 CENTERGY [藤咲]				11:45~12:15 POWER 30 [柴田]	11:30~12:15 ステップエクササイズ [甲高]	11:30~12:15 CENTERGY [藤咲]					
13:00~13:45 BLAST [神永]				13:00~13:30 LES MILLS RPM [柴田]	12:30~13:00 POWER 30 [神永]	13:00~13:30 LES MILLS RPM [V]	12:30~13:15 BLAST [神永]				
				13:45~14:15 BLAST 30 [高橋]	14:00~14:45 パワーヨガ [SATOMI]	13:00~13:30 (ビギナークラス)	13:30~14:00 CORE [藤咲]				
	15:00~15:30 LES MILLS RPM [神永]			15:00~15:45 エアロビクス [市毛]	15:00~15:30 BLAST 30 [高橋]	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT [須田]	15:15~15:45 LES MILLS sprint [V]				
16:00~16:30 GRIT [竹田]				17:00~17:30 LES MILLS sprint [V]		15:50~16:10 初めてのインドアバイク [高橋]	16:15~17:00 初めてヨガ [HARUKA]				
17:00~17:45 ZUMBA [鈴木]				17:45~18:15 LES MILLS GRIT [竹田]		17:00~17:45 fight [竹田]	18:00~18:45 LES MILLS RPM [須田]				
18:00~18:45 ピラティス [鈴木]	18:00~18:30 LES MILLS sprint [V]			18:30~19:15 ヨガ [HARUKA]		18:00~18:45 CENTERGY [藤咲]	18:00~18:45 LES MILLS RPM [V]				
						<ul style="list-style-type: none"> ・安全管理上、途中入退場はご遠慮ください。 ・10分以上前の入場はご遠慮ください。 ・プログラムの内容・担当等、急遽変更となる場合がございます。 事前告知をできるだけ致しますが、予めご了承ください。					