

2022年7月 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12名、インドアバイクは8名とさせていただきます。

| 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|---|--|---|---|---|--|---|
| 9:00~23:00 | | 9:00~23:00 | | 9:00~23:00 | | 9:00~23:00 | | 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 | スタジオ | インドアバイク | スタジオ | インドアバイク |
| 10:00~10:45 初めてヨガ [伊藤] | | | | 10:00~10:45 Pole & Tube [神永] | | 10:00~10:45 ヨガ [伊藤] | | | | | |
| 11:00~12:00 ヨガ [MINA] | | 11:00~11:45 ZUMBA [甲高] | | 11:00~11:45 CENTERGY [藤咲] | | 11:00~11:45 ZUMBA [志田] | 11:00~11:30 LES MILLS sprint [V] | 11:00~11:30 Pole&ストレッチ [神永] | 11:10~11:30 初めてのインドアバイク [高橋] | 11:00~11:45 U-JAM [西野] | 11:00~11:45 LES MILLS RPM [V] |
| 12:15~12:45 groove 30 [志田] | | 12:00~12:45 ステップエクササイズ [甲高] | | 12:00~12:30 LES MILLS SH'BAM [志田] | | 12:00~12:30 CORE [藤咲] | | 11:45~12:30 POWER 2,9日[倉田]16,23,30日[柴田] | | 12:00~12:45 CENTERGY [藤咲] | |
| 13:00~13:30 BLAST 30 [高橋] | | 13:00~13:30 POWER 30 [神永] | 13:00~13:30 LES MILLS RPM [V] | 12:45~13:15 BLAST 30 [神永] | | 12:45~13:30 fight [竹田] | | 13:00~13:45 エアロビクス [沢畑] | | 13:00~13:45 BLAST [神永] | |
| | 13:45~14:15 LES MILLS RPM [V] | 14:00~14:45 パワーヨガ [SATOMI] | (ビギナークラス) | 13:30~14:00 CORE [藤咲] | | 14:15~15:00 ファンクショナルローラー ピラティス [MINA] | | 14:00~14:45 ヨガ [沢畑] | 14:00~14:30 LES MILLS sprint [V] | | |
| 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 RPM [V] | 15:10~16:00 ヨガ [MINA] | | 15:00~15:45 fight [柴田] | | | 15:00~15:30 LES MILLS RPM [神永] |
| | | | 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] | | | 16:15~16:45 LES MILLS RPM [V] | 16:00~16:30 BLAST 30 [高橋] | 16日,30日 RPM[柴田] 17:30~ 18:00 | 16:00~16:30 LES MILLS GRIT [竹田] | |
| 18:30~19:15 ヨガ [HARUKA]5.19日 | | | | 18:20~19:15 Kids Dance [RINA] | 18:30~19:00 LES MILLS sprint [V] | 18:15~19:00 CENTERGY [藤咲] | | 16:45~17:15 TRX30 [柴田] | | | 17:00~17:45 ZUMBA [鈴木] |
| | 19:30~20:00 LES MILLS RPM [柴田] | 19:00~19:45 fight [竹田] | | 19:30~20:15 ZUMBA [鈴木] | | 19:15~19:45 LES MILLS SH'BAM [志田] | | 17:30~18:00 LES MILLS GRIT 2,9,23日[倉田] | 18:20~18:50 LES MILLS RPM [V] | 18:00~18:45 ピラティス [鈴木] | 18:00~18:30 LES MILLS sprint [V] |
| 20:15~20:45 CORE [藤咲] | | 20:00~20:45 CENTERGY [藤咲] | 20:00~20:45 LES MILLS RPM [V] | 20:30~21:15 ピラティス [鈴木] | 20:30~21:15 LES MILLS RPM [須田] | 20:45~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT [須田] | 20:00~20:30 LES MILLS RPM [柴田] | <ul style="list-style-type: none"> ・赤文字は先月からの変更箇所となっております。 ・安全管理上、途中入退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。 | | | |
| 21:00~21:45 fight [竹田] | 21:00~21:30 LES MILLS sprint [V] | 21:00~22:00 エアロビクス [市毛] | 21:00~21:30 LES MILLS sprint [V] | 21:30~22:15 BLAST [竹田] | | 21:45~22:15 TRX30 [柴田] | | | | | |