

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 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。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝エリア	プール	
10	10:20~10:50 腰痛予防ストレッチ 腰塚紋子							10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール [利用レール]2レール					10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール [利用レール]2レール												
11					10:25~11:05 ピロピロメイク 勁 腰塚紋子	10:30~11:00 【映像】ストレッチ							10:25~10:55 【映像】ヨガ												
12	11:10~11:40 健康体操 古沢恵子												11:05~11:45 骨格セラピスト 加藤佳子												
13		11:25~12:05 アロマヒーリングヨガ 腰塚紋子	11:10~12:10 [有料]body REmake 加藤佳子					11:00~12:00 [有料]成人スクール [利用レール]3レール					11:15~11:45 Group Groove 菅原L												
14													11:55~12:25 バレエ 徳永咲貴												
15													12:05~12:35 Group Fight 数下清人												
16													12:55~13:40 Group Centery 加藤佳子												
17													13:00~13:15 お腹シェイプ 腰塚紋子												
18													13:30~13:45 adidasGYM&RUN 腰塚紋子												
19													13:50~14:50 [有料]body REmake 菅原L												
20													15:05~15:35 バトンソール/ダンス 腰塚紋子												
21													15:30~16:30 ジュニア体操スクール 石田晶子 鈴木真子												
22													16:00~16:45 キッズバレエスクール 立花バレエ教室												

第2スタジオご利用について
映像レッスン時、ストレッチのみのご利用可能
(映像参加者優先)
レッスンのない時間帯は、
レッスン開始15分前まで利用可能

スタジオ定員について
第1スタジオ…25名~38名
第2スタジオ…20名~30名
※プログラムによって異なります