



		金					土					日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアピクス
9:00																
	9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操															
10:00																
		★プレミアムレッスン★ 爽快！エアロピクス 10:00-11:00 鍋島	骨盤ストレッチ 10:15-11:00 KAORI	タオル体操&ストレッチ 10:00-10:45 北出			カラダ整えストレッチ 10:00-10:45 宮森	ボルドブラ 10:00-10:45 KAORI				UBOUND45 10:15-11:00 Tamu	RythmTraining 10:25-11:10 野村	やさしい骨盤体操 10:15-11:00 sari		
11:00																
12:00																
		シェイプアップ ステップ 11:25-12:10 鍋島	JAZZDANCE 11:25-12:10 池田	スタート 11:10-11:55 北出			ロウ 11:05-11:50 KAORI	パワーヨーガ 11:05-11:50 中島				MEGADANZ 11:30-12:15 野村	ボディメイクヨガ 11:30-12:15 はるか	BODYPUMP45 11:30-12:15 Jolly		
		定員35名	定員19名													
13:00																
		ロウ 12:30-13:15 池田	OXIGENO 12:30-13:15 野村													
14:00																
		RythmTraining 13:40-14:25 野村	アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島													
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																

ジュニアカルチャースクール  
実施中の為ご利用できません。

各スタジオ基本定員数：Aスタジオ50名 Bスタジオ24名 アリーナ75名 サイクルエリア8名  
※道具を使用するレッスン、Bスタジオのアクティブレッスンは別途記載しております。

60分プレミアムレッスン（有料レッスン）につきまして  
・レッスン参加のご予約は「専用サイト」より承ります。※通常レッスン予約可能枠とは別になります。  
・参加費のお支払いは「専用サイトでのクレジット払い」「店頭券売機でのチケットご購入」より  
お選びいただけます。※券売機でのチケットご購入は座席指定ができません。  
・ご参加は事前のご登録が必要でございます。こちらの二次元コードよりご登録いただけます。

