

[illegible]

金					土					日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス
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！エアロビクス 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 9:55-10:40 宮森	🏠ボルドブラ 10:00-10:45 KAORI						10:00		
11:00															
	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	🏠太極拳 ～体幹強化～ 10:55-11:55 平野			定員35名	定員19名			
12:00															
	定員35名	定員19名			12:20-12:50 アクアビクス 森田	ファットバーナー 12:15-13:00 近藤	🏠J-POPDANCE 12:15-13:00 みのる	🏠骨盤ストレッチ 12:10-12:55 Achico					定員50名		
13:00	ロウ 12:30-13:15 池田	🏠OXIGENO 12:30-13:15 野村									BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	JAZZ&HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI			
			フリー利用 12:15-14:45				定員19名					定員19名			
14:00	🏠RythmTraining 13:40-14:25 野村	🏠アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島				🌸プレミアムレッスン🌸 BODYPUMP60 13:30-14:30 加藤	BODY ART Training 13:20-14:05 近藤	ZUMBA 13:15-14:00 Achico			FUN♪STEPⅡ 13:45-14:30 田澤	🏠Functions up ストレッチ 13:50-14:35 MAHMI		14:10-14:40 🏠TOPRIDE30 澤田	
						定員30名					定員35名				
15:00		ピラティス <有料カルチャー> 14:45-15:45 中島	15:15			BODYCOMBAT45 14:55-15:40 赤間	🏠バレトン 14:40-15:25 四宮				ファットバーナー 14:50-15:35 田澤	RITMOS 15:00-15:45 KAORI			15:00-15:30 アクアビクス 清水
							定員19名					定員19名			
16:00						UBOUND45 16:00-16:45 三輪	🏠リフレッシュヨガ 15:45-16:30 四宮	フリー利用 14:15-17:45			ロウ 16:00-16:45 清水	16:10-16:40 🏠ストレッチボール Jolly	フリー利用 12:45-19:45		
						定員35名						定員19名			
17:00							BODYATTACK45 17:00-17:45 Tamu				BODYPUMP45 17:05-17:50 VAVO				
	17:30					FUN♪STEPⅡ 17:15-18:00 鍋島					定員35名				
18:00						定員35名									
19:00							🏠ピラティス 18:45-19:30 吉田(由)	バレーボール 18:30-20:00							
		🏠リフレッシュヨガ 19:00-19:45 S-MAKO	19:30												
20:00															
	20:00					ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)									
21:00	🌸プレミアムレッスン🌸 BODYCOMBAT60 20:45-21:45 VAVO	定員19名						バスケットボール 20:15-21:45							
		JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる	フリー利用 19:45-22:45	21:15-21:45 🏠TOPRIDE30 Tamu											
22:00		定員19名													
23:00															

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。

