

		金					土					日				
		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール
9:00																
	9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操															
10:00		爽快！エアロビクス 10:00-11:00 鍋島 ★有料60分★	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			BODYSTEP45 10:00-10:45 Hiromi 定員30名	ポルドブラ 09:50-10:35 KAORI				UBOUND45 10:15-11:00 三輪 定員35名	朝のやさしい ピラティス 10:20-11:05 澄子			
11:00																
12:00		シェイプアップ ステップ 11:25-12:10 鍋島 定員35名	JAZZDANCE 11:25-12:10 池田 定員19名	スタート 11:10-11:55 北出			ロウ 11:05-11:50 KAORI	ラテンムーブメント 10:55-11:40 Akiko(F) 定員19名				ボディメイクヨガ 11:30-12:15 はるか	ストリートダンス 入門 11:30-12:15 KINNY 定員19名	BODYPUMP45 11:30-12:15 Jolly 定員50名		
13:00		ロウ 12:30-13:15 池田	腰痛予防 ストレッチ 12:30-13:15 野村	フリー利用 12:15-14:45		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	パワーヨーガ 12:00-12:45 中島				BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	Functions up ストレッチ 12:45-13:30 MAHMI			
14:00		RythmTraining 13:40-14:25 野村	アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島				BODYPUMP HEAVY 13:30-14:30 STAFF ★有料60分★ 定員30名	BODY ART Training 13:20-14:05 近藤				ととのえ アクティブヨガ 13:40-14:25 かおる	JAZZ&HIPHOP 13:50-14:35 MAHMI 定員19名		13:40-14:00 予約不要 シナジーサーキット 14:10-14:40 TOPRIDE30 Jolly	
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 定員19名			フリー利用 13:15-17:30	FUN♪STEP II 14:50-15:35 田澤 定員35名	15:10-15:40 ストレッチポール 定員19名			15:00-15:30 アクアビクス 清水
16:00							UBOUND45 16:00-16:45 三輪 定員35名	リフレッシュヨガ 15:45-16:30 四宮				ロウ 16:00-16:45 清水	RITMOS 16:00-16:45 KAORI 定員19名		フリー利用 12:45-19:45	
17:00							BODYATTACK45 17:10-17:55 Tamu	ぽかぽかフローヨガ 16:50-17:35 はるか				BODYPUMP45 17:05-17:50 加藤 定員35名				
18:00																
19:00			筋調整ヨガ 19:00-19:45 S-MAKO													
20:00			ナイトフローヨガ 20:05-20:50 S-MAKO													
21:00		BODYCOMBAT45 20:15-21:00 Jolly														
	10分間のテック込み			フリー利用 19:45-22:45			ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)									
22:00		BODYSTEP45 21:20-22:05 Tamu 定員30名	JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる 定員19名			21:30-22:00 TOPRIDE30 澤田										
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80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。

有料60分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。



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。