

		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							ロウ 11:05-11:50 KAORI 定員19名	ラテンムーブメント 10:55-11:40 Akiko(F) 定員19名								
		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					骨盤ストレッチ 11:00-11:45 Achico			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		
12:00																
		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								
13:00																
				フリー利用 12:15-14:45					ZUMBA 12:10-12:55 Achico			BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	JAZZ&HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI 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				BODYPUMP HEAVY 13:30-14:30 加藤 ★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	コンディショニング トレーニング 13:50-14:35 MAHMI			
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								
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00		BODYCOMBAT45 20:20-21:05 Jolly	ナイトフローヨガ 20:05-20:50 S-MAKO													
22:00		10分間のテック込み BODYSTEP45 21:25-22:10 Tamu 定員30名	JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる 定員19名	フリー利用 19:45-22:45												
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。

