

	月		火		水		木		金		土		日	
	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
10:00	BODYPUMP 10:30～11:30 藤野智子	TeePee 10:00～12:30	BODYBALANCE 10:30～11:30 藤野智子	TeePee 10:00～12:30		TeePee 10:00～12:30		TeePee 10:00～12:30	はじめてエアロ 10:30～11:30 佐藤まゆみ	TeePee 10:00～12:30	ZUMBA 10:30～11:30 小網孝子			TeePee 10:00～12:30
11:00														
12:00	BODYCOMBAT 12:30～13:30 後藤侑也		BODY PUMP 12:00～13:00 後藤侑也		BODYCOMBAT 12:30～13:30 後藤侑也				BODYPUMP 12:30～13:30 後藤侑也					
13:00							ZUMBA 13:15～14:15 小網孝子						BODYCOMBAT 13:00～14:00 プラクティスレッスン 無料	BODYBALANCE 13:30～14:30 藤野智子
14:00			エアロビクス 中級 14:00～15:00 原理江											
15:00					BODYBALANCE 15:00～16:00 藤野智子		はじめてエアロ 15:15～16:15 佐藤まゆみ		ZUMBA 15:00～16:00 小網孝子		ピラティス&ストレッチ 14:45～15:45 阿南智恵		バレトン 14:45～15:45 伊崎かおり	
16:00													ファンクショナル ローラーピラティス 16:15～17:15 伊崎かおり	
17:00														
18:00												BODY PUMP 17:30～18:30 工藤宏一		
19:00	ステップエクササイズ 19:15～20:15 阿南智恵		BODYPUMP 19:30～20:30 後藤侑也			WAVE RING ストレッチ 19:15～20:15	エアロビクス 初級 19:15～20:15 佐藤まゆみ	BODYBALANCE 19:30～20:30 藤野智子	エアロビクス 中級 19:30～20:30 原理江	ZUMBA 19:15～20:15 小網孝子				
20:00		ピラティスローラー 20:30～21:30 阿南智恵		ファンクショナル ローラーピラティス 20:30～21:30 伊崎かおり	BODYCOMBAT 20:00～20:45 プラクティスレッスン 無料									
21:00	BODYPUMP 20:45～21:45 工藤宏一		BODYCOMBAT 21:15～22:15 後藤侑也		BODYPUMP 21:15～22:15 工藤宏一		BODY PUMP 21:00～22:00 藤野智子		BODYCOMBAT 21:15～22:15 プラクティスレッスン 無料					
22:00														

ネット予約はこちらから



このイラスト付きのレッスンはシューズが必須となります



プラクティスレッスンは無料で受講できます