

	MON 8/9(月)	TUE 8/10(火)	WED 8/11(水)	THU 8/12(木)	FRI 8/13(金)	SAT 8/14(土)	SUN 8/15(日)
10:00					休館日		スタジオレッスンのみ休講
	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)		10:30(45)	
11:00	ラテンエアロ (都築)	エアロビクス ～初級～ (都築)	ボディシェイプ (滝口)	バレトン (三浦)		エアロビクス ～初級～ (中島)	
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)		12:00(45)	
	ステップ 定員 20名 (滝口)	ZUMBA (松井)	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～初級～ (春吉)		ピラティス (中島)	
13:00							
		13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)			
14:00		ピラティス (松井)	ステップ 定員 20名 (滝口)	ハタフローヨガ (高橋)			
17:00	～スタジオレッスンご利用の注意～ ※月会員様は参加無料です。 ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。 (500円/1レッスン) ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策) ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策) (レッスン開始30分前から2階スタジオ前でチケットを配布いたします) (10:30～のレッスンのみ、フロント横での配布になります)						
	18:00	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	
19:00	エアロビクス ～初級～ (中島)	ボディシェイプ (滝口)	コアシェイク (藤井)	ステップ 定員 20名 (滝口)	ボディシェイプ (滝口)		
		19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)			
20:00	祝日 10:00～20:00	エアロビクス ～中級～ (春吉)	ハタフローヨガ (高橋)	ZUMBA (三浦)	土 10:00～20:00	日 10:00～20:00	
営業時間		火 10:00～21:00	水 10:00～21:00	木 10:00～21:00	金 定期 休館日		

■ 終日フリートレーニングとしてご利用ください ■

	レッスン名	強度	内容
アクティブ系プログラム	エアロビクス～初級～		基本のステップを使って音楽に合わせて動いていきます。
	エアロビクス～中級～		エアロビクスに慣れてきた方！動きにジャンプとバリエーションが増え、しっかり汗を流せます。
	ラテンエアロ		ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクス。ラテンのリズムに合わせて踊ると、ウエストのシェイプアップや脂肪燃焼効果も抜群！
	ステップ		ステップ台を使った昇降運動です。運動効果を倍増させます！
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋トレを交互に行い、効率よく脂肪を燃やすレッスン！初めての方にもお勧めです。
	ZUMBA		ラテンの動き(サルサ・メレンゲ・etc)と音楽、そしてダンスを融合させた、ダンスフィットエクササイズです。
	コアシェイク		ラテンのリズムに合わせて、腰を大きく動かし、気になるお腹やウエストを徹底的に鍛え上げます。
調整系プログラム	ヨガ		呼吸法を取り入れて、自分が心地いい範囲で体を動かしていきます。体が硬い人でも大丈夫！続けていけば、やがて自然と柔軟性がついていきます。
	ハタフローヨガ		呼吸に導かれるよう動いていくややアクティブなヨガです。心身のバランスを整えリフレッシュ・リラックスしましょう。
	アイアンガーヨガ		身体のアライメントを整え、負担のない姿勢を目指し、心と身体を深いリラクゼーションへ導きます。
	ピラティス		ピラティスの基本を体感して、基礎体力をUPさせるクラスです。全身をシェイプアップしていきましょう。
	気功		独自の呼吸法により自らの「気」を調整する健康法です。

～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。(500円/1レッスン)
- ※レッスン開始時刻15分前よりご入場いただけます。
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)
(レッスン30分前から2階スタッフカウンターでチケットを配布いたします)

