

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
10:00					定 期 休 館 日			
	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45) NEW	10:30(45)		10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)
11:00	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～初級～ (都築)	気功 (嘉戸)	バレトン (三浦)		エアロビクス ～初級～ (中島)	パワーヨガ (藤井)	
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)			12:00(45)	12:00(45)
	ボディシェイプ (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)	エアロビクス ～中級～ (春吉)
13:00								
	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)				
14:00	ラテンエアロ (都築)	ピラティス (松井)	ステップ 定員 20名 (吉廣)	ハタフローヨガ (高橋)				
～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) ※参加チケットを取る際は月会員様はTGSキー、都度会員様はスタジオチケットを提示してください。								
17:00								
	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)		18:00(45)		
18:00	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)		
19:00								
	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)				
19:00	ピラティス (中島)	エアロビクス ～中級～ (春吉)	ハタフローヨガ (高橋)	ZUMBA (三浦)				
20:00						土	日	
						10:00～20:00	10:00～20:00	
営業 時間	月	火	水	木	金			
	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	定期 休館日			

	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	パワーヨガ		筋持久力を養いながら全身を引き締め、しなやかで代謝の高い体にしていきます。
	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。
	バレトン		フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋持久力、バランス、柔軟性をUPさせます。

～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)
(10:30～のみフロント横での配布になります)
- ※参加チケットを取る際は月会員様はTGSキー、都度会員様はスタジオチケットを提示してください