

	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)	10:30(45)		10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)
11:00	マルマヨガ (高橋)	エアロビクス ～中級～ (中島)	気功 (嘉戸)	ZUMBA (三浦)		エアロビクス ～初級～ (中島)	エアロビクス ～中級～ (春吉)	
	8日 ハタヨガ (別所)							14日 (滝口)
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)		12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)
	かんたん ステップ (滝口)	ピラティス (松井)	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～初級～ (春吉)		エアロビクス ～中級～ (中島)	パワーヨガ (藤井)	
13:00								
	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)		13:30(45)	13:15(30) ³⁰ カラダをほぐそう (田原)	13:15(30) ³⁰ カラダを動かそう (藤井)
14:00	エアロビクス ～初級～ (滝口)	ZUMBA (松井)	ステップ (吉廣)	ハタヨガ (別所)				
				11日 休講				

17:00							
18:00	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	
	コアシェイク (藤井)	ステップ (滝口)	ハタフローヨガ (高橋)	ボディシェイプ (滝口)	ボディシェイプ (滝口)		
19:00			10日 パワーヨガ (藤井)				
	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】		
20:00	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)		
	ピラティス (中島)	エアロビクス ～中級～ (春吉)	エアロビクス ～初級～ (藤井)	ZUMBA (三浦)			
				11日 休講			
				25日 コアシェイク (藤井)			
営業 時間	月	火	水	木	金	土	日
	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	定期 休館日	10:00～20:00	10:00～20:00

	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。
	かんたんステップ		ステップ台を使った昇降運動です。初めての方にお勧めです。
	ステップ		色々なフットバリエーションを使っていきます。かんたんステップに慣れてきた方にお勧めです。
	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。
	ハタヨガ		深い呼吸と共にポーズを行います。心と身体、自律神経のバランスを整えていきます。
	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。
	マルマヨガ		身体のツボを意識して、呼吸と合わせて行う優しいヨガです。初めての方にも参加しやすいクラスです。
	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。
ショートプログラム	カラダをほぐそう		身体全体のストレッチをしていきます。ゆっくりとすすめていきます。
	カラダを動かそう		シンプルな動きで音楽に合わせて身体全体を大きく動かします。
	すき間レッスン		バーチャル形式のスタジオレッスンです。モニターに動画を流しさまざまなストレッチ、筋トレ、コンディショニングを行います。(予約不要、自由参加)

～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。(アカウントをお持ちの方は予約が可能です)

※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。スタジオチケットと交換します。
(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35名【アプリ予約30名・アプリ予約なし5名】とさせていただきます。(新型コロナ対策)
ステップのみ最大30名【アプリ枠25名・アプリ予約なし5名】となります。(新型コロナ対策)