

# スタジオ教室スケジュール 《2024.4～2024.9》

	月 [ MON ]			火 [ TUE ]			水 [ WED ]	木 [ THU ]		金 [ FRI ]		土 [ SAT ]		日 [ SUN ]		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
10	10:00～ 入門エアロ	10:00～ はじめて ボール 早川		10:00～ ヨガ 河内	10:00～ シャロキネシス 菱		水 休 館 日	10:00～ 自彊術 松本(清)	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00～ チャレンジ ステップ 田中(陽)	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ チャレンジ ステップ 水本	10:00～ 筋膜ローラー ストレッチ	10:00～ ストリート ダンス 坂井	
11	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ 体幹EX0 早川		11:00～ 入門エアロ	11:00～ ウェープリング ストレッチ 島田			11:00～ 入門エアロ 柴	11:00～ ヨガ 松本(清)	11:00～ ベーシック エアロ 原根	11:00～ 美容バレエ 新国	11:00～ ZUMBA® Kazu	10:50～ スピニング45 高橋	11:00～ ベーシック ステップ 中西	15:15～ 骨盤リセット 森本	
12	12:00～ ベーシック ステップ 水本	11:45～ はじめて スピニング45 高橋		12:00～ 入門ステップ	12:00～ ラテンエアロ 中畑			12:00～ POWER®45	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:15～ マージナル アーツ 四方	12:15～ 機能改善 エクササイズ 岡田	12:15～ メリハリ BODY 中川	11:50～ ポール de ピラテス 浅見	12:00～ ダンスエアロ 森本	12:00～ FIGHT DO®6 森本	
13	13:00～ マイルヨガ 中道	12:45～ LEOUND®30		13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintax® ～Tone(回数)～ 岸田	スタジオ3		13:00～ ベーシック エアロ40 早川	13:30～ フラダンス 西川	13:15～ チャレンジ エアロ 小藪	13:15～ EARTH YOGA®45	12:50～ チャレンジ ステップ 浅見	12:50～ FIGHT DO®6	13:00～ ZUMBA® 木谷	13:00～ 入門ステップ	
14	14:15～ ダンスエアロ 森本	14:15～ 椿気功太極拳 寺岡		14:00～ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00～ はじめて エアロ	14:00～ はじめてヨガ 石川		13:50～ チャレンジ エアロ40 早川	14:45～ ベーシック ステップ 四方	14:15～ ZUMBA® HANA	14:15～ 体幹EX	13:50～ チャレンジ ステップ 浅見	13:50～ シェイプ アップ 森本	14:00～ POWER®45	14:00～ ウェープリング ストレッチ 島田	
15	15:15～ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:15～ リフレッシュ ボール 森本		15:00～ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00～ はじめて ステップ			15:45～ ヨガ 小原	15:45～ ベーシック エアロ 今堀	15:15～ 入門ステップ 小林	15:15～ NEW 美尻EX HANA	14:50～ ベーシック エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA®45 高橋	15:15～ LBOUND®45		
16				15:45～ ヨガ教室 田中(三) <b>(有料)</b>				18:15～ チャレンジ ステップ 小藪	18:15～ 機能改善 エクササイズ 今堀	16:15～ NEW ヨガ de 整体 小林		15:50～ LBOUND®45 高橋	15:50～ シャロキネシス 太田(あ)			
17																
18			スタジオ3													
19		18:15～ フラダンス 岡本	18:15～ ボディ コンディショニング 国分					19:15～ メリハリ BODY 中川	19:15～ チャレンジ エアロ 今堀	18:30～ POWER®30	18:15～ アロマヨガ 中道	19:15～ LBOUND®45	19:15～ チャレンジ エアロ 柴			
20		19:15～ LBOUND®45	19:15～ ZUMBA® 国分					20:15～ ポクシング ミックス 中川	20:15～ コアトレ ジャズダンス 坂井			20:15～ マージナル アーツ 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴			
21	20:15～ ステップ教室 浅見 <b>(有料)</b>															

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。 **女性**…女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】  
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板+HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】  
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。  
※会員専用アプリのため、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】  
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。  
※レッスン開始後の入場はご遠慮ください。  
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】  
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】  
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。  
変更があった場合は、専用アプリからご覧いただけます。