

～10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30-11:20	ヨガ MASAKI		10:30-11:00 エアロ 30 東	10:30-11:00 ピラティス&ボディケア 日奈子	10:30-11:15 ルーシーダットン 45 キユミ		
11:00	期間1ヶ月延長！ 11:40-12:00 はじめてステップ20 坂口		11:20-11:50 かんたんステップ30 東	11:20-11:50 バレトン 30 日奈子	11:35-12:15 REE JAM@40 野田	11:00-11:50 カラダ柔らかくなるヨガ MASAKI	11:00-11:45 ZUMBA® 45 池側
12:00			12:10-13:00 ヨガ MASAKI	12:10-12:40 エアロ 30 日奈子	12:35-13:05 ZUMBA TONING®30 野田	12:10-12:40 RADICAL POWER®30 坂口	12:05-12:25 ストレッチボール20 坂口
13:00	12:20-13:00 ZUMBA®40 北村			13:00-13:30 STRONG NATION®30 KAYO		13:00-13:30 FIGHT DO®30 坂口	12:45-13:30 RADICAL POWER®45 坂口
14:00	13:30-14:00 RADICAL POWER®30 坂口		13:30-14:15 ZUMBA®45 池側	13:50-14:20 ストレッチボール&ピラティス MAKI	13:30-14:00 ステップ30 東	13:50-14:20 STRONG NATION®30 野田	13:50-14:20 FIGHT DO®30 柏野
15:00	14:20-14:50 FIGHT DO®30 柏野		14:35-15:20 ボル・ド・ブラ45 池側	14:35-15:25 ヨガ MAKI	14:20-15:00 エアロ 30+α 東	14:40-15:00 ストレッチ20	14:40-15:20 エアロ 40 錦戸
16:00		休館日	10月からの変更・追加点 ①入室方法がマグネット式となります。詳しくは館内掲示またはスタッフまでお尋ねください。 ②初心者の方でも安心して楽しめるように をいれております ③毎週土曜日の「お楽しみレッスン」ですが、10月分は別表にてお知らせいたします。 定員は、すべて26名です。 ⑤木曜日の夜のレッスン内容、担当変更がございます。 ⑥水曜日のボルドブラを30分⇒45分へ変更しております。 ⑥レッスンでを使用したツールの清掃にご協力ください。 バーチャルレッスンのご案内 ①グレーの色がついているレッスンは【バーチャルレッスン（映像レッスン）】となります ②スタジオが空いている時間帯はバーチャルレッスンをご利用いただけますのでスタッフまでお尋ねください 途中入場・退場のご案内 クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するため、プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。レッスン開始前までには携帯電話等の着信音はマナーモードあるいは電源をお切りください。			15:20-16:10 お楽しみレッスン 隔週で変わります (別表にてお知らせします)	15:40-16:30 ヨガ 錦戸
17:00						16:30-17:20 ZUMBA®50 MIKI	
18:00							閉館時間18:00
19:00						閉館時間19:00	
20:00	19:00-19:40 ZUMBA® 40 MIKI		18:30-19:00 ピラティス 30 錦戸	19:00-19:45 POWER CARDIO®45 坂口	19:15-20:00 バレトン45 KAYO	- 随時情報発信中！ - レッスンはこちらからもご確認できます。  Instagram  LINE公式  ホームページ	
21:00	20:00-20:50 ヨガ MASAKI		19:20-19:50 エアロ 30 錦戸				
			20:10-20:50 エアロ 40 錦戸	20:05-20:35 FIGHT DO®30 柏野	20:20-20:50 STRONG NATION®30 KAYO		
閉館時間23:00							