

9:30	月			火			水			金			土			日			9:30	
	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM		
		定員30名↓																		
10:00	9:50-10:50 ボディコンバット テック(15)+45 五十嵐 LES MILLS	9:50-10:50 健康体操 田島 要タオル	10:05-10:20 姿勢改善 定員4名↓	9:45-10:30 FIGHTDO 藤田 RADICAL	9:45-10:30 機能改善ストレッチ 伊藤(大)		9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:45-10:45 Yoga アドバンス Aya	10:05-10:20 ストレッチホール 定員4名↓	9:50-10:35 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯									
10:30																				
11:00																				
11:30	11:05-11:50 エンジョイエアロ 田島	11:10-12:10 【HOT】Yoga デトックス Aya 要バスタオル		10:45-11:45 POWER 藤田 RADICAL	10:45-11:45 ボディバランス 有馬 LES MILLS		11:00-11:45 パレトン 大塚	11:00-11:45 LB Yoga ひるかわ		10:50-11:50 FIGHTDO 楯 RADICAL	11:00-11:45 ピラティス ナギサ		10:30-11:15 エアロファットバーン HIRO 定員4名↓	10:15-11:15 Yoga ビギナー 関谷 定員4名↓		10:30-11:15 エアロロー 穂積	10:20-11:20 ピラティス 小原			
12:00																				
12:30	12:25-13:10 ウォーキング& コンディショニング Aya	12:25-13:10 LBリラックス 篠原		12:00-13:00 フラダンス 笹倉	12:00-12:45 リンパストレッチ ひるかわ		12:00-13:00 MEGADANZ KATSUMI RADICAL	12:00-12:45 バレエストレッチ 大塚		12:05-12:50 エンジョイエアロ ナギサ	12:05-12:50 LBリラックス 福井									
13:00																				
13:30	13:30-14:30 太極拳 梨風	13:30-14:30 Yoga アドバンス SATOMI		13:15-14:00 LBbella 篠原	13:00-14:00 Yoga ビギナー ひるかわ		13:15-14:00 STEPロー 田中 要バスタオル	13:05-13:50 インナービューティー 福井 要バスタオル		13:10-14:10 DANCE!DANCE!! DANCE!!! Emi	13:10-14:10 ヨガトレ ひるかわ	変更	12:50-13:35 パレトン Haruka 定員4名↓	12:45-13:30 LBコンディショニング 秋山		12:40-13:40 ボディアタック 小野寺 LES MILLS	12:50-13:50 バラエティレッスン 【Yoga】			
14:00																				
14:30	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi		14:40-14:55 バランスディスク 定員4名↓	14:15-15:00 エンジョイエアロ 藤牧	14:30-15:00 初めてJAZZ DANCE CHIKA		14:20-15:05 AERO FUN YAYOI	14:05-15:05 骨盤ヨガ Kazu		14:25-15:10 ボディアタック ASAKA LES MILLS	14:25-15:10 インナービューティー 篠原 要バスタオル		14:00-14:45 ボディアタック ASAKA LES MILLS	13:50-14:50 【HOT】Yoga デトックス Haruka 要バスタオル		14:00-15:00 ボディバランス 有馬 LES MILLS	14:10-14:55 バラエティレッスン 【FUN】			
15:00																				
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi	15:25-16:10 機能改善ストレッチ 伊藤(和)		15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA			15:20-16:05 タイチー YAYOI			15:25-16:10 ロコモ予防STEP 穂積			15:05-16:05 ダンスエアロ 田中	15:05-16:05 ルーシーダットン ナギサ 定員4名↓	15:20-15:35 バランスディスク	15:15-16:15 バラエティレッスン 【Radical】	15:15-16:00 ZUMBA NANA			
16:00																				
16:30																				
17:00			17:10-17:25 LBストレッチ 定員4名↓																	
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	定員30名↓		18:40-19:25 ストレッチホール 定員4名↓	18:40-19:25 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS			19:10-19:55 ボディアタック ASAKA 定員30名↓	19:05-19:50 ピラティス 嶋田		19:20-20:05 ZUMBA 桜井	19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ 要バスタオル		19:00-20:00 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS							
19:30	19:10-20:10 POWER Ken RADICAL	19:15-20:15 ボディバランス 黒田 LES MILLS		19:30-20:30 パレトン Haruka			20:10-20:55 STEPロー キャロライン	20:05-21:05 OXIGENO 嶋田 RADICAL		20:20-21:05 MEGADANZ EMI RADICAL	20:30-21:00 LBコンディショニング 塩山									
20:00																				
20:30	20:25-20:55 ボディコンバット 小野寺 LES MILLS	20:35-21:35 OXIGENO Ken RADICAL		21:05-22:05 FIGHTDO 藤田 RADICAL	20:50-21:50 【HOT】Yoga デトックス Haruka 要バスタオル		21:10-22:10 AERO FUN 栗林	21:20-22:05 【HOT】 ルーシーダットン キャロライン 要バスタオル		21:20-22:05 X-55 有馬 RADICAL	21:15-22:15 Yoga ビギナー Ryoko									
21:00																				
21:30	21:10-21:40 ボディアタック 小野寺 LES MILLS																			
22:00																				
22:30																				
23:00																				

【お願い】レッスン開始5分以降の入退場はご遠慮下さい。レッスン終了後、スタジオリセット作業を行います。一度スタジオから退出願います。
 皆様が気持ちよく施設をご利用頂ける様、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
 ●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認ください。
 ●祝日レッスンは通常レッスンと異なる場合がございます。館内掲示、HPにてご確認ください。

2019 5月							体組成計 測定会					
日	月	火	水	木	金	土	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	31日(金)
			1	2	3	4	11:00-11:30	10:30-11:00	11:00-11:30	11:00-11:30	10:30-11:00	9:40-10:00
5	6	7	8	9	10	11						
12	13	14	15	16	17	18	14:00-14:30	13:00-13:30	14:00-14:30	13:30-14:00	13:30-14:00	11:30-12:00
19	20	21	22	23	24	25	16:30-17:00	17:00-17:30	16:30-17:00	16:00-16:30	18:00-18:30	18:30-19:00
							18:30-19:00		18:30-19:00	17:30-18:00	19:30-20:00	20:30-21:00
26	27	28	29	30	31							

日程をご確認の上、定期的に効果測定を行いましょう。