

火曜日

	スタジオ	フリールーム②
9:00		
9:30~10:15	太極拳 山田 (30名)	9:35~10:20 背骨コンディショニング 【有料】 杉村
10:30~11:15	エナジームーブ 大森 (25名)	10:30~12:00 成人バレエ (有料)
11:30~12:15	健美操 大森 (30名)	
12:30~13:05	35min.動 三好 (25名)	
13:30~14:15	マナフラ MARIKO (25名)	13:45~14:30 オキシジェノ > RADICAL 杉村 (20名)
14:30~15:15	オリジナルムーブ 仁井田 (25名)	
15:30~16:30	カラダ調整体操スペシャル 【有料】 仁井田	
17:45~18:30	ピラティスシェイプ 大森 (30名)	
18:45~19:30	ZUMBA® 大森 (25名)	

水曜日

	スタジオ
9:45~10:30	季節のヨガ 杉村 (30名)
11:00~11:35	35min 鍛 池田(30名)
11:50~12:35	オリジナルムーブ 池田 (25名)
13:00~13:45	FEEL10& ボールエクササイズ 影本(25名)
14:00~14:45	35min 潤& ストレッチ 影本(30名)
15:10~15:45	35min.昇 大森 (23名)
16:00~17:00	ベストコンディショニング 【有料】 大森
18:00~18:35	35min.動 大森 (25名)
18:50~19:35	はじめてハタヨガ 山口 (30名)

木曜日

	スタジオ	フリールーム②
9:30~10:15	カラダ調整体操 仁井田(30名)	
10:30~11:15	ファンムーブ 仁井田 (25名)	10:00~10:45 太極拳 中村 (20名)
11:45~12:30	オキシジェノ > RADICAL 杉村 (30名)	11:30~12:30 プライベート レッスン (有料) 仁井田
12:45~13:30	HIP HOP 塚本 (25名)	
14:00~14:45	はじめてハタヨガ 石橋 (30名)	13:45~14:45 JAZZダンス スクール【有料】 塚本
15:00~15:20	一緒にスロトレ 影本(30名)	15:00~16:00 ハタヨガ スクール【有料】 石橋
17:00~17:45	エナジームーブ 中山 (25名)	16:15~19:30 ジュニア バレエスクール (有料)
18:00~18:45	すっきりヨガ 中山 (30名)	
19:00~19:45	ファンムーブ 田所 (25名)	

金曜日

	スタジオ
9:30~10:15	フラダンス 近藤チエ (25名)
10:30~11:30	トータル コンディショニング 【有料】 三好
12:00~12:45	ファンムーブ 三好 (25名)
13:00~13:45	ストレッチ 影本 (30名)
14:00~15:00	市の教室 (有料)
15:30~16:15	オリジナルムーブ 池田 (25名)
18:10~18:45	35min.鍛 大森 (30名)
19:00~19:45	ファイトウ > RADICAL 羽根 (23名)

土曜日

	スタジオ
9:30~10:15	ヨガ&ピラティス Fujion45 大森(30名)
10:30~11:05	35min.動 大森 (25名)
11:30~12:15	エナジーステップ 三好 (23名)
12:30~13:15	ZUMBA® 三好 (25名)
13:30~14:05	35min 調 ~月~ 影本(30名)
14:25~14:45	一緒にスロトレ 影本(30名)
15:30~16:15	骨盤リセット体操 森本 (30名)
16:30~17:15	オキシジェノ > RADICAL 羽根 (30名)
17:30~18:15	ファイトウ > RADICAL 羽根 (23名)

日曜日

	スタジオ
10:00~10:35	35min.鍛 仁井田 (30名)
11:00~11:45	リフレッシュストレッチ 仁井田 (30名)
12:00~12:45	ファンムーブ 仁井田 (25名)
13:30~14:15	健美操 田垣内 (30名)
15:00~15:45	エナジームーブ 中山 (25名)
16:00~16:45	綺麗になるヨガ 中山 (30名)
17:00~19:15	ジュニア バレエスクール (有料)

※祝日は17時までのプログラムとなります。
17時以降スタートするプログラムとフリールーム2
のプログラムはございません。
月曜祝日は特別プログラムになります。
事前に館内告知します。
※都合により担当者及び内容が変更になる場合がございます。
※スタジオの定員は内容によって異なります。



裸足でご参加いただくプログラム

シェイプアップ・脂肪燃焼
ボディメイク・筋力アップ

ダンス・振付を楽しむ
リラックス・身体の調整