



Lesson Schedule

2025年1月～3月

月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～10:40 ピラティス 岩城		10:00～10:40 ZUMBA 竹之内			9:00～11:00 キッズ体育
10:30		10:30～11:10 ヨガ REC		10:50～11:20 ファンクショナル トレーニング 田邊	9:00～12:00 キッズ体育	
11:00	11:00～11:40 Lati Lati REC	11:20～11:40 メディカルフィットネス ～フレイル予防・改善～REC	11:00～11:40 ピラティス LIVE	11:30～12:10 エアロサーキット REC		
11:30		マット使用 ①トレーニング 道具使用なし②有酸素 マット使用 ③ストレッチ				11:50～12:30 ピラティス REC
12:00	12:00～12:40 カラダデトックス REC	12:30～13:10 ZUMBA 竹内	12:00～12:40 バレトン 竹之内	時間変更 12:20～13:00 シェイプパンプ 田邊	12:30～13:10 HOTヨガ REC	12:50～13:30 ファイトアタックBEAT REC
12:30			13:00～13:30 シェイプパンプPOEWR REC	13:30～14:10 ピラティス REC		13:45～14:25 ZUMBA 荒木
13:00	13:10～13:50 ヨガ 吉良	13:30～14:00 ピラティス 長谷川	14:00～14:40 ヨガ REC	14:30～15:10 パワーヨガ REC	14:10～14:50 シェイプパンプ 佐野	15:00～15:40 ヨガ 吉田
13:30						
14:00	14:10～14:50 シェイプパンプ REC					
14:30						
15:00						
15:30	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:10～15:50 ファイトアタックBEAT REC	
16:00					16:00～16:30 筋膜ほぐし 佐野	
16:30						
17:00						
17:30					17:20～18:00 キックボクシング エアロ 金沢	
18:00						
18:30					18:20～19:00 ZUMBA RIE	
19:00						
19:30		19:20～19:50 シェイプパンプPOWER REC	19:30～20:10 STRONG Nation 上間	19:15～19:55 キックボクシング エアロ 金沢		
20:00	20:00～20:40 シェイプパンプ 曾根	20:05～20:45 ZUMBA 竹内		20:15～20:55 HOTヨガ 曾根		
20:30			20:30～21:10 HOTヨガ 藤川			
21:00	21:00～21:40 HOTフィールヨガ 曾根	21:00～21:40 ヨガ 久野				
21:30						
22:00						

レッスンはございません

- レッスンを終了後換気を行いますので必ず一度ご退室下さい。
 - レッスン開始からの途中入場はご遠慮頂きます。
 - 使用後の用具はご自身で除菌をお願いいたします。
 - 各レッスン定員18名
※シェイプパンプ系は15名
 - HOTレッスンはバスタオルをご持参ください。
 - 祝日は19:00以降開始のレッスンは休講となります。
-  ... 室内用の靴をご用意ください。
 ... 裸足でのご利用が可能です。