

Lesson Schedule

2024年4月～6月

月	火	水	木	金	土	日		
10:00	時間延長 10:00～10:40 ピラティス 岩城		10:00～10:40 ZUMBA 竹之内	CS Live 10:00～10:40 シンプルエアロ REC	9:00～12:00 キッズ体育			
10:30		CS Live 10:30～11:10 ヨガ REC						
11:00	CS Live 11:00～11:40 カラダデトックス LIVE		CS Live 11:00～11:40 ピラティス LIVE	NEW 11:00～11:40 ファンクショナル トレーニング 田邊				
11:30						CS Live		
12:00	CS Live 12:00～12:30 PARTY jam REC					11:50～12:30 ピラティス REC		
12:30		12:30～13:10 ZUMBA 竹内				CS Live		
13:00			CS Live 13:00～13:40 シェイプアップ REC	NEW 13:00～13:30 やせる！ 脂肪燃焼ダンス REC		12:30～13:10 HOTヨガ REC		
13:30	13:10～13:50 ヨガ 吉良	13:30～14:00 ピラティス 長谷川				12:50～13:30 ファイトアタックBEAT REC		
14:00	CS Live 14:10～14:50 シェイプアップ REC		CS Live 14:00～14:40 ヨガ REC	NEW 14:00～14:20 メディカルフィットネス ～高血圧改善ストレッチ～ REC		13:45～14:25 ZUMBA 荒木		
14:30		CS Live 14:20～14:50 からだアクティブ REC				14:10～14:50 シェイプアップ 堀川		
15:00		(冬) 動ける足腰づくり(1月～3月) (春) 若々しい姿勢づくり(4月～6月) (夏) 安定した体幹づくり(7月～9月) (秋) 機敏な動きづくり(10月～12月)			15:10～15:40 ファイトアタックBEAT 堀川	15:00～15:40 ヨガ 吉田		
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	15:50～16:20 筋膜ほぐし 堀川			
16:00								
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		CS Live 19:20～19:50 パワーアップ REC		19:15～19:55 キックボクシング エアロ 金沢				
20:00	20:00～20:40 シェイプアップ 曾根		19:30～20:10 STRONG Nation					
20:30		20:05～20:45 ZUMBA 竹内		20:15～20:55 HOTヨガ 曾根				
21:00	21:00～21:40 HOTフィールヨガ 曾根	21:00～21:40 ヨガ 久野	20:30～21:10 HOTヨガ 藤川					
21:30								
22:00								

レッスンはございません

- レッスン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
※シェイプアップ系は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。