LESSON SONGDULG 2025.7 F-9F

也多个与几人就一个多位又会这时间是中央 しゅスシスケチュール

※一部変更となる場合もございます 予めご了承ください

※一部変更となる場合もこさいます。 予めご了承ください。								
時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00						9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	(9:30 OPEN)		9:30 OPEN	9:00-10:00 キッズ体育		9:30
	9:40-10:30 ホール体操					児童		
10:00	【有料】 豊田	10:00-10:40 ヨガ	10:10-10:25		10:00-10:40 ボディコン ディショニング	10:00-11:00		10:00
10:30	10:20-30 ジムスモ	清水	ジムスモ		【有料】 10:35-45 平岡 ジムスモ	キッズ体育 中級		10:30
	10:40-11:20 バレトン		10:35-11:15 ヨガ			一小双		
11:00	豊田	11:00-11:30 やせる脂肪燃焼ダンス	芳埜		11:00-11:30 シンプルSTEP【予約】	11:20-11:50	11:00-11:20 ボッチャ	11:00
11:30		鈴木	11:30-12:10		吉野 ※定員22名	X-CORE DANCING 【REC】	11:30-12:10	11:30
10.00	11:35-12:15 コンビネーションエアロ	11:40-11:55 ジムスモ	健康体操 芳埜		11:50-12:20		7・9月 8月 ダンスWAVE Lati Lati 【REC】 【REC】	12.00
12:00	三浦(里)	12:15-12:35			ワークアウトヨガ 吉野	12:00-12:30 バレトン 塩野	12:00-12:10	12:00
12:30	12:30-13:00	メディカルフィットネス 肩こり【REC】	12:30-13:00			<u></u>	ジムスモ	12:30
12.00	フラエクササイズ 【REC】	12:00 12:20	抗重力エクササイズ林		12:40-13:20 ZUMBA		12:30-13:10 ヨガ 三浦(順)	12.00
13:00	13:15-13:55	13:00-13:30 リズムライド【予約】 鈴木			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	13:00-14:00		13:00
13:30	ZUMBA 吉野	※定員12名	13:25-14:05		13:30~14:10	キッズ体育 幼児	13:30-14:10	13:30
14.00		13:50-14:30	ZUMBA 川俣		ファイトアタックBEAT 【LIVE】		ピラティス 平岡	14.00
14:00	14:10-14:50	ョガ 砂押				14:00-15:00		14:00
14:30	フィールヨガ 吉野		14:20~15:00 STRONG NATION			キッズ体育 幼児	14:30-15:10	14:30
15:00			【有料】川俣		14:30-15:30 キッズ体育 幼児		シェイプパンプ【予約】 平岡	15:00
15:00	キッズ個人塾			休	幼児	15:00-16:00	※定員20名	15:00
15:30				館		キッズ体育 児童	15:30~16:00	15:30
16.00	- 15:30-16:30 - キッズダンス	15:30-16:30 キッズ体育	15:30-16:30 キッズ体育	題	15:30-16:30 キッズ体育		X-CORE TRAINING 平岡	16.00
16:00	キッズダンス 幼児(4歳~)	幼児	幼児	H	幼児	キッズ個人塾		16:00
16:30							- 16:15-16:45 リズムライド【予約】	16:30
17:00	- 16:30-17:30 - キッズダンス	16:30-17:30 キッズ体育	16:30-17:30 キッズ体育		16:30-17:30 キッズ体育	16:40-17:10 ファイトアタックBEAT	木村 ※定員12名	17:00
17:00	·· 児童 ··	児童	児童		児童	鈴木	7:10-17:50 7:9月 8月	17:00
17:30						17:30-18:10	ヨガ 健康太極拳 【REC】 【REC】	17:30
18:00	 	17:30-18:30 キッズ体育			17:30-18:30 キッズ体育	シェイプパンプ【予約】 茂木	Incer Incer	18:00
18.00	 	中級			中級	※定員20名		18.00
18:30	 				10.50 10.00	18:30-19:10 7·9 月 8 月		18:30
19:00		18:50-19:00 ジムスモ			18:50-19:00 ジムスモ	カラダデトックス ヨガ 【REC】 【REC】	19:00 CLOSE	19:00
19.00	19:20-19:50	19:10~19:50	19:10-19:50		19:10-19:50			19.00
19:30	ファイトアタックBEAT 黒江	LatiLati 【LIVE】	バレトン 塩野		ファイトアタックBEAT 【REC】			19:30
20:00	20:05-20:35	20:05-20:35	20:00-20:30		20:10-20:40	20:00 CLOSE	エアサイクルは 今、全国で	20:00
20.00	20:05-20:35 シェイプパンプ【予約】 黒江	リズムライド【予約】 木村	X-CORE FIGHTING (LIVE)		シェイプパンプパワー 【予約】		人気沸騰中!!	20.00
20:30	※定員20名	※定員12名			茂木 ※定員20名	of second		20:30
21:00	20:50-21:30	20:50-21:30	20:50-21:30 パワーライド ジムスモ		21:00-21:30			21:00
41.00	ョガ 【REC】	ZUMBA 山岸	20:50-21:30 パワーライド 【予約】 鈴木		Z1.00-Z1.30 HOTピラティス 増田	ここでしか味わえない		۷1.00
21:30			※定員12名		- PT best	達成感を味わおう!		21:30
22:00		22:00 CLOSE	(22:00 CLOSE)		22:00 CLOSE	ALD CYCLE E	8	22:00
۷۷.00						AIR CYCLE FIL		
<u> </u>		CSI WA		 	L Vスンとなります。「LIVE [*]		で特におすすめです!	

◆スタジオプログラムに参加される皆様へ◆ ・スタジオ内での荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

・レッスン開始10分前に入場のご案内をいたします。

・道具を使用しないスタジオの定員は40名となります。 40名を超えた場合ご参加いただけない場合がございます。 *CSL'iv*e

[REC]は映像でのレッスンとなります。[LIVE]はリアルタイム映像配信で特におすすめです!



エアサイクルフィットネスとは、音楽を聴きながら、シンプルな動きでストレス発散できるインドアバイクプログラムです。 脂肪燃焼効果抜群!音楽に合わせて爽快に汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。 究極のエネルギー消費!珠玉の達成感!!全身のシェイプアップに最適の高強度バイクプログラムです。