

2024年4月～スタジオプログラム

全てのスタジオレッスンは抽選となります。

☆レッスン開始15分前に全て抽選（枠が空いている場合は、開始5分前にも再度抽選）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------|---------------------------------|-----|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| かんたんエアロ 今井 10:30～11:25 | 太極拳 昇華 10:30～11:30 | 休館日 | やさしいエアロ 海野 10:30～11:30 | ヨガリラックス 稲垣 10:30～11:30 | ヨガエナジー 太田（亜） 10:30～11:30 | フラダンス 太田 10:30～11:30 |
| ステップ 大塚 11:40～12:30 | パワーヨガ MIZUKI 11:40～12:30 | | ヨガリラックス ゆみ 11:40～12:30 | 脂肪カットエアロ 大塚 11:40～12:30 | ハレトン 多和田 11:40～12:25 | 館内POPを ご覧ください！ |
| 日舞エクササイズ 古田 13:00～13:50 | やさしいエアロ 多和田 13:00～13:50 | | ZUMBA 篠田 13:00～13:50 | | | |
| エアロコンディション 松岡 14:00～15:00 | リンパドレナージュ 多和田 14:00～14:50 | | Fit&Dance 伊藤 14:00～15:00 | ピラティス 横井 14:00～15:00 | エアロコンディション 松岡 14:00～15:00 | 日曜は 19時 までの 営業 |
| ZUMBA 真澄 18:30～19:20 | ダイエットボクシング 中島 18:30～19:20 | | DIO ホーリー 18:30～19:20 | ピラティス 栗栖 18:30～19:20 | 踏み台昇降 稲垣 15:30～15:55 | |
| ヨガリラックス 稲垣 19:30～20:20 | ZUMBA 松原 19:30～20:20 | | トータルフィットネス 稲垣 19:30～20:20 | かんたんエアロ 栗栖 19:30～20:20 | | |
| マッスルアタック ホーリー 20:30～21:20 | | | ヨガ整体 太田（亜） 20:30～21:20 | ラテンエアロ 松岡 20:30～21:20 | | |

- ・マットを使用するレッスン（ヨガやピラティス等）において、お1人様につきマット1枚です。
- ・祝日のスタジオプログラムは休講となります。
- ※レッスン開始後の入室は禁止となります。開始時間までに入室をして下さい。

☆抽選にハズレた場合は「優先カード」を発行いたしますのでフロントにお申し付けください。
 優先カードは1枚につき、ご希望のレッスンが1回受けることができます！
 ※カードを忘れたり紛失した場合、抽選開始後の申請は無効となります。