

2025年9月～ スタジオプログラム

全てのスタジオレッスンが抽選となります。

☆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） 10:25～11:15	フラダンス 太田 10:30～11:30
ステップ 大塚 11:40～12:30	ボディシェイプ 黒田 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	バレトン 多和田 11:30～12:15	館内POPを ご覧ください！
ピラティス MAI 13:00～13:50	やさしいエアロ 多和田 13:00～13:50		NEW SALSATION Ku-u 13:00～13:50		エアロ&ステップ 稲垣 13:00～14:00	
エアロコンディショニング 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		シェイプ&パワー （抽選無し） 14:30～15:30
					脂肪カットエアロ 大塚 15:30～16:30	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 中島 18:30～19:20		脂肪カットエアロ 多和田 18:30～19:20	ピラティス 栗栖 18:30～19:20		
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退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。