

	9:00～(20分～30分) ストレッチ	10:30～(45分) 初級プログラム	11:30～(30分) 初級プログラム	13:30～(45分) 初級プログラム	14:30～(60分) 中級プログラム	15:45～(30分) ホットプログラム
3月4日(日)	機能改善ストレッチ30 倉田	初級ステップ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	初級エアロ45 安田	オリジナルエアロ60 安田	機能改善 ストレッチポール30 安田
3月11日(日)	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	初級エアロ45 今井	パワーヨガ60 今井	ペルビックストレッチ30 今井
3月18日(日)	機能改善 ストレッチポール30 倉田	初級エアロ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	初級ステップ45 津田	中級ステップ60 津田	デトックスストレッチ30 津田
3月25日(日)	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	初級ステップ45 前井	リトモス60 前井	デトックスストレッチ30 前井

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのでご遠慮ください。
- ※ 水分(キャップ付のもの)、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際はバスタオル、水分(キャップ付のもの)を必ずご用意ください。

日曜・祝日 営業時間

8:00～17:00