

	9:00～(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
7月1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 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
7月8日(日)	機能改善ストレッチ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 大畑	オリジナルエアロ60 大畑	ストレッチポール30 大畑
7月15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 津田	中級ステップ60 津田	デトックスストレッチ30 津田
7月16日(月/祝) 海の日 🇯🇵	機能改善 ストレッチポール30 久保	10:30～11:30 Men'sボクササイズ60 大畑・吉田(篤)	11:45～12:15 機能改善 筋ストレッチ30 吉田(篤)	初級エアロ45 小杉	ビキニ着ちゃう(笑)? 美ボディーマットサイエンス60 小杉	マットサイエンス30 小杉
			初コラボ♥ キックも あるかも!?	筋トレも やっちゃうよ☆	14:00～14:45 海の日スペシャル アクアビクス45 久保	しなやかな カラダをGET☺
7月22日(日)	機能改善 ストレッチポール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	安田塾60 安田	デトックスストレッチ30 安田
7月29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	ペルビックストレッチ45 松井	オリジナルエアロ60 松井	ピラティス30 松井

※ 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