

	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
5月3日(祝/木) 憲法記念日 🇯🇵	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	バトルラッシュ45 吉田(篤)・久保	楽しく筋トレ45 久保	初中級ステップ45 小杉	マットサイエンス60 (定員 22名) 小杉	デトックスストレッチ30 小杉
		パンチングで ストレス解消!			14:30~ 水中ウォーキング30 久保	
5月4日(祝/金) みどりの日 🇯🇵	青竹ストレッチ30 久保	初級ステップ45 小杉	マットサイエンス45 (定員 22名) 小杉	初級エアロ45 安田	安田・小杉塾60 (定員 18名) 安田・小杉	機能改善 ストレッチポール30 安田
				筋肉痛 間違いなしっ! みんな集合★	14:00~ アクアビクス45 吉田(篤)・久保	吉田がアクア やっちゃいます!
5月5日(祝/土) こどもの日 🇯🇵	機能改善ストレッチ30 東海	リトモス45 東海	初級エアロ45 東海	初級エアロ45 川崎・倉田	初中級ステップ60 川崎	ストレッチポール30 川崎
			初コラボ実現! どうなる◎!?		14:30~ 水中ウォーキング30 倉田	GWのメに 踊りまろう♡
5月6日(日)	機能改善ストレッチ30 東海	初級エアロ45 東海	楽しく筋トレ45 倉田	初級ステップ45 前井	リトモス60 前井・東海	ホットヨーガ30 東海
5月13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
5月20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
5月27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	やさしいヨーガ45 (定員 22名) 佃	ストレッチヨーガ60 (定員 22名) 佃	ホットヨーガ30 佃

※ 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