

	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
1月2日(火)	9:15～9:45 年明けストレッチ30 東海	新春★初級ステップ45 吉田(篤)・堀野	正月太り解消! 楽しく筋トレ45 久保	新曲 リトモスNo.54 45 東海	汗たっぷり!ちょっと ひねった初級エアロ60 小杉・東海	デトックスストレッチ30 小杉
	身体は濡らさず ご参加下さい!	10:00～10:30 お水の中でストレッチ &トレーニング30 小杉	定員 15名		14:30～15:15 ツールウォーキング45 久保・堀野	
1月7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
1月8日(祝/月) 成人の日 🇯🇵	機能改善ストレッチ30 小杉	初級エアロ45 小杉・倉田	楽しく筋トレ30 小杉	初級ステップ45 津田	初中級ステップ60 津田・小杉	デトックスストレッチ30 津田
			いっちゃん エアロデビュー!		14:00～ 水中ウォーキング30 倉田	ステッパー 大集合!
1月14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
1月21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
1月28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	ピラティス45 松井	初中級エアロ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。

※1月2日(火)9:00～17:00

日曜・祝日 営業時間

8:00～17:00