

	9:00～(30分) ストレッチ	9:45～(30分) ショートプログラム	10:30～(45分) 初級プログラム	13:30～(45分) 初級プログラム	14:30～(60分) 初中級・中級プログラム	15:45～(30分) ホットプログラム
2月6日(日)	ギムニクストレッチ30 村	簡単ボクササイズ30 吉田(篤)	初級エアロ45 村井	ペルビックストレッチ45 今井	パワーヨガ60 今井	ホットヨガ30 今井
2月11日(祝/金) 建国記念の日🇯🇵	機能改善ストレッチ30 倉田	ファットバーン30 倉田	楽しく筋トレ45 久保	リトモス45 東海	ストレッチヨガ60 東海	ストレッチポール30 東海
					14:00～14:30 水中ウォーキング30 曾場	
2月13日(日)	ギムニクストレッチ30 曾場	ファットバーン30 久保	初級ステップ45 倉田	ヨガ・ピラティス45 KUMIKO	ズンバ60 KUMIKO	ホットヨガ30 KUMIKO
2月20日(日)	ストレッチポール30 村井	シンプルエアロ30 村井	バトルラッシュ45 吉田(篤)	ポル・ド・ブラ45 清家	ダンスエアロ60 清家	ホットヨガ30 清家
2月27日(日)	ストレッチポール30 倉田	シンプルステップ30 倉田	楽しく筋トレ45 久保	やさしいヨガ45 池田	ヨガ道場60 池田	ホットヨガ30 池田

- ※ 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。
- ※ **新型コロナウイルス感染防止対策として、出来るだけマスクの着用をお願い致します。**

日曜・祝日 営業時間
8:00～17:00