

2020年10月1日～ スタジオ特別プログラム スケジュール



月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
休 館 日													
	10:00												
	15												
	30												
	45												
	11:00	ポディバランス30 10:30~11:00 石川 早希		骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	幼稚園団体指導	ハタヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
	15												
	30												
	45												
	12:00	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ		レズミルストーン30 11:35~12:05 小川 茉莉花	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ヨガ 11:35~12:35 松田 明子		ポディパンプ30 11:45~12:15 石井 貴志		レズミルストーン30 11:45~12:15 小川 茉莉花		ポディコンバット45 11:50~12:35 鈴木 務	
	15												
	30												
	45												
	13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田 たか子		ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里		ダンスエアロ 12:55~13:40 清水 亜生	パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子	RPM30 12:45~13:15 間根山 麻美		RPM30 12:40~13:10 小野 敬太	中級エアロ 12:30~13:15 坂詰 友美	ポディアタック45 12:55~13:40 石井 貴志	
	15												
	30												
	45												
	14:00	ポディコンバット30 14:00~14:30 間根山 麻美		初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里		ポディコンバット45 14:00~14:45 鈴木 務	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代	ポディコンバット30 13:40~14:10 石井 貴志		ポディパンプ45 13:35~14:20 鈴木 務		ポディステップ45 14:00~14:45 間根山 麻美	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa
	15												
	30												
	45												
15:00	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀			体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30			ポディアタック30 14:30~15:00 石井 貴志		ポディコンバット45 14:45~15:30 間根山 麻美	中級ステップ 14:35~15:20 太田 通			
15													
30													
45													
16:00		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		英語でダンス 15:45~16:45 ※4才~小学生	ZUMBA 16:00~16:45 Marilyn	体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45 宮腰			
15													
30													
45													
17:00													
15													
30		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		英語でダンス 17:00~18:00 ※小学生以上	オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn (Kpop Workout)	体操教室 ※小学生 17:00~18:00 宮腰			
45													
18:00													
15													
30													
45													
19:00													
15													
30													
45													
20:00	RPM 19:00~19:45 小野 敬太		ポディアタック30 18:35~19:05 石井 貴志	キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15	ポディパンプ45 18:20~19:05 石井 貴志	キッズダンス ※選抜 18:45~19:45	ポディバランス45 19:00~19:45 石川 早希						
15													
30													
45													
20:00													
15													
30													
45													
21:00	ポディパンプ45 20:15~21:00 鈴木 務	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa	ポディコンバット45 20:15~21:00 間根山 麻美	中上級エアロ 20:00~20:45 八重樫 美由紀	ポディコンバット45 20:15~21:00 石井 貴志	中級エアロ 20:00~20:45 八重樫 美由紀	ポディアタック45 20:10~20:55 小野 敬太						
15													
30													
施設利用終了時間 22:15まで													

特別営業時間	スタジオカテゴリー
火曜日～金曜日 : 10:00~22:30	LES Mills・・・世界100ヶ国以上共通プログラム
土曜日 : 10:00~20:00	エアロビクス・・・有酸素運動でシェイプアップ
日曜日・祝日 : 10:00~19:00	ダンス・・・楽しくストレス発散。スキル向上
休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日	調整系・・・体の調子を整えてリフレッシュ

すべてのクラスで整理券が必要です。
 整理券配布の整列開始はクラス開始**50分前**から可能です。
 配布はクラス開始**30分前**から**4階マシンジムカウンター**となります。
 ※混雑状況によっては、配布時間を調整する場合がございます。
 ※詳しくは、館内のご案内をご確認ください。