

2020年9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	15		15		15		15		15		15				
	30		30		30		30		30		30				
	45		45		45		45		45		45				
	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00				
	15		15		15		15		15		15				
	30		30		30		30		30		30				
	45		45		45		45		45		45				
	11:00	ボディバランス30 10:30~11:00 石川 早希		11:00	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		11:00	太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子		11:00	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子		11:00	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	
	15		15		15		15		15		15		15		
	30		30		30		30		30		30		30		
	45		45		45		45		45		45		45		
	12:00	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ		12:00	レスミルストーン30 11:35~12:05 小川 茉莉花		12:00	ヨガ 11:35~12:35 松田 朋子		12:00	ボディバランス45 11:45~12:30 石井 貴志		12:00	ボディバランス 11:50~12:50 石井 貴志	
	15		15		15		15		15		15		15		
	30		30		30		30		30		30		30		
	45		45		45		45		45		45		45		
	13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田 たか子		13:00	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里		13:00	ダンスエアロ 12:55~13:40 清水 亜生	パワーヨガ 12:50~13:35 松田 朋子	13:00	RPM30 12:55~13:25 間根山 麻美		13:00	ボディアタック30 12:40~13:10 小野 敬太	中級エアロ 12:30~13:15 坂詰 友美
	15		15		15		15		15		15		15		
	30		30		30		30		30		30		30		
	45		45		45		45		45		45		45		
	14:00	ボディコンバット30 14:00~14:30 間根山 麻美		14:00	初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里		14:00	ボディアステップ30 14:00~14:30 田畑 結衣	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代	14:00	ボディコンバット45 13:50~14:35 石井 貴志		14:00	ボディパンプ45 13:30~14:15 田畑 結衣	
	15		15		15		15		15		15		15		
	30		30		30		30		30		30		30		
	45		45		45		45		45		45		45		
	15:00	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀		15:00	ボディアステップ30 14:50~15:20 田畑 結衣		15:00			15:00	ボディコンバット45 14:35~15:20 間根山 麻美	ボルトブラ 14:35~15:20 太田 通	15:00	ボディアステップ45 14:15~15:00 間根山 麻美	
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
16:00			16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	RPM45 15:20~16:05 間根山 麻美	HIPHOP 15:30~16:15 Kissa
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
17:00			17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		施設利用終了時間16:45まで
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
18:00			18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		施設利用終了時間16:45まで
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
19:00			19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		施設利用終了時間18:45まで
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
20:00			20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		特別営業時間
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		特別スケジュール期間
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		施設利用終了時間18:45まで
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		特別営業時間
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		火曜日～金曜日 : 10:00~21:30
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		土曜日 : 10:00~19:00
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		日曜日・祝日 : 10:00~17:00
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		すべてのクラスで整理券が必要です。
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		整理券配布は、会員様30分前、会員以外の方20分前から
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		4階マシンジムカウンターでお配りいたします。
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		※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。
15		15		15		15		15		15		15			
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		※詳しくは、館内のご案内をご確認ください。