

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	ヨガ 10:30~11:15 陶山 志津子		11:00	ハタヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		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			15:00	ボディステップ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	ボルドブラ 14:35~15:20 太田 通	15:00	ボディステップ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	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		施設利用終了時間16:45まで	
15		15		15		15		15		15		15		特別スケジュール期間 Aスタジオ定員：20名 Bスタジオ定員：10名	
30		30		30		30		30		30		30			
45		45		45		45		45		45		45			
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00			
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		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		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		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		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		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		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		すべてのクラスで整理券が必要です。 整理券配布は、会員様30分前、会員以外の方20分前から 4階マシンジムカウンターでお配りいたします。 ※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。	
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			