

タイムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	
11:00												11:00
11:30												11:30
12:00												12:00
12:30												12:30
13:00												13:00
13:30												13:30
14:00												14:00
14:30												14:30
15:00												15:00
15:30												15:30
17:00												17:00
18:00												18:00
18:30												18:30
19:00												19:00
19:30												19:30
20:00												20:00
20:30												20:30
21:00												21:00
21:30												21:30

たのしくエアロ
11:00~12:00
九鬼


卓球開放

ピラティス
14:00~15:00
原

アロマヨガ
19:00~19:50
高島

ひきしめBODY
19:30~19:45

エンジョイエアロ
20:10~20:55
木村

やさしいマージナル
14:10~14:40
柴田

ファンクショナル
トレーニング
20:10~21:10
NOBU

ストレッチヨガ
11:00~12:00
ミチル

KaQiLa
~カキラ~
19:00~20:00
森 智子

はじめてエアロ
&
ストレッチ
11:00~12:00
木村

REAL
キックボクシング
エクササイズ
20:00~21:00
SOUGO

代謝アップヨガ
14:00~15:00
Mayu

コアトレヨガ
19:00~19:50
erico

ZUMBA
11:00~12:00
磯田

ZUMBA
20:10~21:00
上野

青竹踏み
14:00~14:20
柴田

ルーシータットン
&アロマ
14:30~15:10
柴田

ベーシックヨガ
19:00~19:50
上野

BOKWA P&S
ボクワ・パンチ & ストライク
20:10~21:00
桧垣正美

骨盤矯正
&
体質改善
11:00~12:00
古谷

先着
20名限定

ボールdeストレッチ
21:05~21:20
水谷

フラダンス
11:00~12:00
寺西

パワーヨガ
14:00~15:00
TOSHIKO

ボディワークアウト
18:00~18:30
鹿子嶋

キックボックスフィットネス
18:40~19:10
鹿子嶋

ヨガ系
コンディショニング系
燃焼系