

9月18日(月・祝)		9月23日(土・祝)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30 気功太極拳 矢田 9:30~10:30		ボディメイク筋トレ ジム夏 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30
10:30	ヨーガ アユミ 10:00~10:50		10:30
11:00 初めてのバレエ アユミ 11:10~12:10	カラダメンテ KENTA 11:00~11:45	HIP HOP 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45
12:00	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:00~13:00	フィットネスディスコ 木谷 12:00~13:00	"仮装"ZUMBA 鵜ノ澤 12:00~13:00
12:30 ヴォーカリズム 御手洗 12:30~13:30			
13:00			
13:30	ZUMBA 影山 13:20~14:35	ピラティス 酒井 13:15~14:15	カーディオボクシング BRAFT 伊藤 13:15~14:15
14:00 ピラティス 濱田 14:00~15:00			
14:30			
15:00	スマッシュボクシング KENTA 15:00~16:00		HOUSE 安部 14:45~15:45
15:30			
16:00			
16:30	ダンベルエクササイズ+ スタッフ 16:15~16:45		バレトン Jin 16:15~17:15
17:00	ローラーリラックス スタッフ 17:00~17:30		
17:30			
18:00			
18:30			

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間: 8:30~22:30 ジム・スタジオ: 9:00~22:00

TEL: 042-662-4880

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...イベントレッスン
- ...スタッフレッスン



...初心者向のレッスンです。



...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。