

成人プログラム 【スタジオ】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイタイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ、フリーマスター
- エアロビクス・ヨガ運動強度 / ★★たいへんきつい / ★★きつい / ★★ややきつい / ★普通 / ★ややかるい / ☆かるい
- 【整理券について】下記、定員制スクールにご参加の場合、整理券が必要となります。スクール開始3時間前より2階クロークにて配布致します。
⇒RADICAL POWER 19名 / FIGHT DO 2F 20名 [TAC2 25名] [5F 30名] / OXIGENO[2F 20名] [TAC2 25名] / X55 20名 / UBOUND 19名 / 骨盤ビューティーストレッチ 15名 / KaQila(カキラ) 25名 / ウェーブストレッチ20名 / (水)健康いきいき体操16名
- 【正会員のチケットについて】 90分クラス 330円 ・ 60分クラス 220円 の参加チケットが必要です。
- 【フリー会員のチケットor月会費について】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。

令和2年4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日											
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2									
9				転倒防止運動 沼野 9:20~9:50																										
10		健康体操 藤野 10:00~10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00~11:00	エアロLOW ★ 山口 10:00~11:00	ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~11:00		ジャズダンス (初級) 小中井 10:00~11:00	エアOADV ★★★ 菅野 10:00~11:00		マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND60 江口(真) 10:00~11:00		クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ☆☆★ レイコ 10:00~11:00	エアOADV ★★★ 豊島 10:00~11:00		ゆる体操 エアドロ ★ 山口 10:00~11:00	エアOLOW ★ 山口 10:00~11:00	FIGHT DO45 鳥居 10:10~10:55											
11		FIGHT DO45 山口(暁) 10:45~11:30		クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40			クラシック バレエ (初級) 鈴木 孝一 11:10~12:10	エアOBEG ★★ 鈴木 孝一 11:10~12:10	エアジョイエアロ ★ 大河原 11:15~12:00	フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00		エアOLOW ★ 山口 11:05~12:05		エアOADV ★★★ 山口 11:05~12:05		KaQila~カキラ~ ごっちゃん 11:10~12:00	太極拳 原合 11:05~12:05		ヨガ ★ リカ 11:10~12:10	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	OXIGENO60 鳥居 11:10~12:10									
12	エアOLOW ★ 今井 龍 11:50~12:50	バランスボール &コアローラー 山口(暁) 11:45~12:45			ステップBEG ★ 堀 12:30~13:15		健康 いきいき体操 堀 12:10~12:55	RADICAL POWER30 山口(暁) 12:20~12:50	FIGHT DO60 ★ 大河原 12:10~13:10	骨盤矯正体操 花間 12:15~13:30	健康 いきいき体操 沼野 12:30~13:30	健康ストレッチ 高橋 12:10~12:50	エアOLOW ★ 今井 龍 13:05~14:05	健康ストレッチ 高橋 12:10~12:50	POWER CARDIO45 Tani 12:15~13:00		クラシック バレエ (初級~初級) 前替 12:15~13:45				エアO初級 ★ 友添 12:20~13:05									
13		ZUMBA 中村 13:00~14:00		ヨガ 関 鎮正 12:45~13:45			ゆる体操 かすだ あきお 13:15~14:15	OXIGENO45 松本 13:00~13:45	水泳 (泳装クラブ)		エアOLOW ★ 山田 14:00~15:00		エアOLOW ★ 今井 龍 13:05~14:05		お昼シェイブ 山口(暁) 13:10~13:40		クラシック バレエ (初級~初級) 前替 12:15~13:45													
14	健康歌声教室 松井 14:05~14:50	ゆったり気功 渡辺 敬子 14:15~15:15		ウェア ストレッチ 沼野 14:10~14:55			エアOLOW ★ 山口 14:00~15:00	身体調整 丸山 13:50~14:50	リフレッシュ ヨガ ★☆☆ 長谷川 13:45~14:45	健康ステップ 堀 13:45~14:45		マッ ピラティス 山田 14:10~14:55	ジャズダンス (初級) 田嶋 14:00~15:00	MEGADANZ60 YU-FI 13:50~14:50		フラダンス (中級) 鈴木 多恵子 15:15~16:15		ヒップホップ KENTA 13:30~15:00			フラメンコ (初級) 佐々木 13:30~15:00									
15		シェイブ& ストレッチ 沼野 15:30~16:20					エアOLOW ★ 山口 15:10~16:00						エアOLOW ★ 山口 15:10~16:00		エアOLOW ★ 山口 15:30~16:00		フラダンス (中級) 鈴木 多恵子 15:15~16:15		エアOLOW ★ 山口 14:20~15:20		身体調整 丸山 15:30~16:00									
16				【正会員】 利用時間内無料でご参加いただけます。 時間内フリー 但し、下記のスクールは利用条件があります。 整理券 チケット						【フリー会員】 利用時間内無料でご参加いただけます。 時間内フリー 但し、下記のスクールは利用条件があります。 整理券 チケットor月会費									タップダンス 古庄 16:20~17:20			シェイブアップ ヨガ ☆☆ AKEMI 16:00~17:00								
17																														
18																														
19	ヨガ ★ 田村 19:00~20:00	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15~20:00		ラテンエアロ 南川 18:35~19:35		中国武術 (アクション) 岩本 19:00~20:00	ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:50	X55 橋谷 19:00~19:45	ベーシック バレエ 矢吹 18:00~19:30			KaQila~カキラ~ 岩間 温子 18:30~19:30							FIGHT DO45 堀垣 19:00~19:45											
20		POWER CARDIO45 菅野 19:45~20:30		ヨガ ☆☆★ 渡辺 19:45~20:45	ポルネシアン (初級) 江藤 19:40~20:40		MEGADANZ60 鈴木 悠 20:00~21:00	クラシックバレエ (初級~初級) 矢吹 19:40~21:10	HYPERC 高木 20:00~20:30	パワ-ヨガ ★★★ 田中 19:40~20:40	ジャズダンス (初級) 矢吹 19:30~20:30	RADICAL POWER45 鳥居 19:45~20:30	FIGHT DO60 大河原 19:40~20:40	クラシック バレエ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアOADV ★★★ 菅野 19:40~20:40															
21	ジャイロ キネシス 高田 20:10~21:10	エアOPEG ★★ 菅野 20:15~21:15					クラシック バレエ (中級) 江口 20:30~22:00		UBOUND60 鳥居 20:45~21:45			骨盤ビューティー ストレッチ 大河原 20:50~21:50			RADICAL POWER60 山口 20:50~21:50															
22	ウェア ストレッチ 沼野 21:20~22:05																													

閉館