

- 【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、デイトタイム、デイトタイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアイベント、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】フリープログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクローケで配布致します。  
 19時のプログラム：開始時間60分前 19時以降のプログラム：開始時間90分前
- 5Fスタジオ 定員：30名 TAC2スタジオ 定員：20名 ※ただし有酸素系のプログラムは、19名とさせていただきます。(UBOUND：16名 ANTIGRAVITY：12名 Burn G：8名) 2Fスタジオ 定員：15名 ※ただし有酸素系のプログラムは、12名とさせていただきます。
- 【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。
- 【有料プログラムについて】有料チケットが必要なクラスは整理券配布はありません。(ただし、Burn G・ANTIGRAVITY® Fundamental/リストラティブは、整理券が必要となります。)
- 【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4年11月～**

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

●プログラム遅れてのご参加はご遠慮下さい。講師から安全面上、ご参加をお断りすることもございます。プログラム開始10分後以降のご参加はできません。

	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			
8																					太極拳 岩本 8:00~8:45			
9			アクティブシニア 板橋 9:00~9:45		転倒防止運動 青森 9:15~9:45						アクティブシニア 青森 9:00~9:45			転倒防止運動 沼野 9:15~9:45			太極拳 岩本 9:00~9:45				ANTIGRAVITY® リストラティブ Takako 9:00~10:00			
10		健康体操 山口(通) 10:00~10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00~10:45 定員整理券		エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45 定員整理券		エアロADV ★★★ 菅野 10:10~10:55	ジャズダンス (初級) 小中井 10:00~11:00		マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND45 江口(奥) 10:00~10:45		クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45 定員整理券		エアロMID ★☆☆ 小池 10:00~10:45	ヨガ chaco 10:00~10:45 定員整理券		エアロLOW 山口 10:00~10:45	FIGHT DO45 島屋 10:15~11:00			
11		FIGHT DO45 山口(通) 10:45~11:30			JPN新開踊 藤藤 11:15~11:45	クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40		エアロBEG ★★ 鈴木 孝一 11:15~12:00		マット ピラティス 山田 11:15~12:00 定員整理券	フラダンス (入門) 高木 11:00~12:00			エアロLOW ★☆☆ 山口 11:00~11:45		KaQila ~カキラ~ ごっちゃん 11:00~11:45				クラシック バレエ (初級~初級) 島屋 11:15~12:00 定員整理券	OXIGENO45 竹内 11:15~12:40			
12		バランスボール &コアローラー 山口 11:45~12:30									健康 いきいき体操 沼野 12:30~13:15	FIGHT DO45 植田 12:30~13:15		シアターダンス 初級 小中井 11:45~12:45	Burn G Seis-Feis 12:00~12:45			クラシック バレエ (初級~初級) 前庭 12:00~13:30			クラシック バレエ ★☆☆ 友奈 12:20~13:05			
13		ZUMBA 中村 13:00~13:45		ヨーガ ★☆☆☆ SAYU 12:45~13:30 定員整理券	セルフ整体法 関 鏡正 13:00~13:45	ステップBEG ★ 堤 12:45~13:30															ゆる体操 かずさ あきお 12:30~13:15 定員整理券	エアロ初級 ★ 友奈 12:20~13:05		
14			健康 いきいき体操 沼野 14:05~14:50		ウェーブ ストレッチ 沼野 13:50~14:35 定員整理券	ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	UBOUND30 植田 14:00~14:30		エアロLOW ★ 山口 14:10~14:55	身体調整 丸山 14:00~14:45 定員整理券		JPNダンス ASUNA 13:30~14:15	リフレッシュ ヨガ★☆☆ フェイ 13:30~14:15	ANTIGRAVITY® Fundamental Misa Goshi/Yoshino 13:30~14:30	ジャズダンス (初級) 田嶋 14:00~15:00	MEGA DANZ45 YU-FU 14:00~14:45						ピラティス &ストレッチ 友奈 13:25~14:10	ヒップホップ SAORI 13:45~14:45	
15																						身体調整 丸山 15:00~15:45	スロージャズ 藤橋 15:00~16:00	
16		健康ストレッチ 山口(通) 15:30~16:15																				フラダンス (中級) 鈴木 多恵子 15:15~16:15		
17																						シェイプアップ ヨガ★☆☆ AKEMI 16:00~16:45 定員整理券	Burn G Ayaka 16:15~17:00	
18																								
19	ヨーガ ★ 田村 19:00~19:45 定員整理券	HIPHOP JAZZ SACRY 19:15~20:00		ヨーガ ☆☆☆ 坂辺 19:00~19:45 定員整理券	FIGHT DO45 山口(通) 19:00~19:45		ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:45 定員整理券	X55 Tani 19:00~19:45	JPNダンスエクササイズ ASUNA 19:00~19:30	ベーシック バレエ 矢吹 18:30~19:30														
20		エアロREG ★★ 菅野 20:15~21:00	POWER CARDIO45 菅野 19:45~20:30		健康ストレッチ 山口(通) 20:00~20:30 定員整理券	クラシック バレエ (初級) 江藤 20:00~21:00	HYPER C 木暮 20:00~20:30	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45	パワーヨーガ ★☆☆ 菅野 19:40~20:25 定員整理券	ジャズダンス (初級) 矢吹 19:45~20:45	RADICAL POWER45 島屋 19:45~20:30	FIGHT DO45 植田 19:45~20:30	クラシック バレエ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV 菅野 19:45~20:30								MEGA DANZ45 菅川 20:00~20:45		
21			X55 菅野 20:45~21:30				FIGHT DO45 西川 20:45~21:30		美ツイスト ストレッチ 鈴木 悠 21:00~21:45 定員整理券		UBOUND45 板橋 20:45~21:30	全身ストレッチ 板橋 20:45~21:30 定員整理券											クラシック バレエ (初級) 江口 20:10~21:40	
22	運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了		
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					

**【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 ※整理券が必要なプログラム  
 時間内フリー ※整理券なし  
 但し、下記のスクールは利用条件があります。  
 有料チケットor単独月会費 ※整理券なし  
 有料 2,000円(税込) ※整理券が必要なプログラム

**【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 ※整理券が必要なプログラム  
 但し、下記のスクールは利用条件があります。  
 有料チケットor単独月会費 ※整理券なし  
 有料 2,500円(税込) ※整理券が必要なプログラム

Burn G と ANTIGRAVITY®  
 Fundamental / リストラティブは  
 有料プログラムとなります。

運動施設終了

閉館