

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、ホリデー、アンダー22、シニアブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデー、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。スクール開始3時間前より2階クローキにて配布致します。
- 5Fスタジオ 定員:25名 TAG2スタジオ 定員:19名 2Fスタジオ 定員:12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。

■フリーストレッチエリア

●個人ストレッチにご利用ください。

●定員:12名※定員を過ぎた場合には利用をご遠慮ください。

令和2年8月～

| 9 | 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 | | | |
| | | | | 転倒防止運動 西川 9:15~9:45 | | | | | | | | | | | 転倒防止運動 忍野 9:15~9:45 | | | | | | | | | |
| 10 | | 健康体操 藤野 10:00~10:30 | ジャイロキネシス 筑井 10:00~10:45 | | エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45 | ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45 | | エアロADV ★★★ 香野 10:00~10:45 | ジャズダンス (初級) 10:00~11:00 | | マット ピラティス 山田 10:00~10:45 | UBOUND60 江口(真) 10:00~10:45 | | | クラシック バレエ(初級) 江口 9:45~10:30 換気10分間 | ヨガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45 | | エアロMID ★★★ 豊島 10:00~11:00 | ゆる体操 エアロLOW ★☆☆ 山口 10:00~10:45 | FIGHT DO45 鳥居 10:15~11:00 | | | | |
| 11 | | FIGHT DO45 山口(達) 10:45~11:30 | | | クラシック バレエ(初級) 石井 11:00~11:45 換気10分間 | | | エアロBEG ★☆☆ 鈴木 孝一 11:15~12:00 | | | フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00 | | | | クラシック バレエ(初級) 江口 10:40~11:25 | エアロLOW ★☆☆ 山口 11:15~12:00 | | | KaOlla へカキラ こっちゃん 11:00~11:45 | | シェイプ& ストレッチ 山口(達) 山口(達) 11:15~12:00 | クラシックバレエ (初級~初級) 竹内 11:10~11:55 換気10分間 | OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00 | |
| 12 | | ルンナーダットン 今井 12:00~12:45 | | | クラシック バレエ(初級) 石井 11:55~12:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | ヨガ ★☆☆☆ SAYU 12:45~13:30 | ステップBEG ★ 12:45~13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | ウェーブ ストレッチ 忍野 13:50~14:35 | UBOUND30 荒井 14:00~14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 閉館 | | |
| | 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※整理券なし

【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月会費※整理券なし