

※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、シニアイブニング、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・ヨーガ運動強度 / ★★☆☆たいへんきつい / ★★☆☆きつい / ★★☆☆ややきつい / ★☆☆普通 / ★☆☆よかるい / ☆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クロークで配布致します。
 19時前のプログラム: 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(※5月2日(月)~開始) TAC2スタジオ 定員:19名(UBOUND:16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。

●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15分後以降のご参加はできません。

令和4年5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			アクティブシニア 板橋 9:00~9:45		転倒防止運動 高藤 9:15~9:45						アクティブシニア 高藤 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			太極拳 岩本 8:00~8:45		
10		健康体操 山口(達) 10:00~10:30	チャイロキネシ 茨井 10:00~10:45		エアLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨーガ ★★~★★☆ フェイ 10:00~10:45		エアADV ★★★ 菅野 10:10~10:55	ジャズダンス (初級) 小仲井 10:00~11:00		マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00~10:45		クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨーガ ★ レイコ 10:00~10:45		エアOMID ★★★ 小池 10:00~10:45	ヨーガ chaco 10:00~10:45		エア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 11:10~12:40			エアBEG ★★ 鈴木 孝一 11:15~12:00		マット ピラティス 山田 11:15~12:00					エアLOW ★ 山口 11:15~12:00			KaQila ~カキヲ~ ごちん。 11:00~11:45		クラシック バレエ (初級~初級) 鳥居 11:15~12:00	OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00	
12		バランスボール &コアローラー 山口 11:45~12:30																				
13		ルーシーダット ン 今井 12:00~12:45																				
14		ZUMBA 中村 13:00~13:45		ヨーガ ★~★★☆ SAYU 12:45~13:30	ステップBEG ★ 堀 12:45~13:30																	
15					セルフ整体法 関 誠正 13:00~13:45																	
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						

【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

【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

運動施設終了
 閉館
 運動施設終了