

※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、デイトム、デイトム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・ヨーガ運動強度 / ★★☆☆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 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円ご購入日より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10分後以降のご参加はできません。

令和4年7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 斉藤 9:15~9:45						アクティブシニア 齊藤 9:00~9:45						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	ジャイロキネシ ス 筑井 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 山口(達) 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		JPN新舞踊 藤藤 11:15~11:45	クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40			エアBEG ★★ 鈴木 孝一 11:15~12:00		マット ピラティス 山口(達) 11:15~12:00	フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00			エアLOW ★☆☆ 山口 11:15~12:00		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) 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 山口 11:45~12:30												シアターダンス 初級 小仲井 11:45~12:45			クラシック バレエ (初級~初級) 前芝 12:00~13:30			エアロ初級 ★ 友添 12:20~13:05				
13		ルーシーダット ン 今井 12:00~12:45		ヨーガ ★☆☆ SAYU 12:45~13:30	自力整体法 関 健正 13:00~13:45	ステップBEG ★ 12:45~13:30					健康 いきいき体操 沼野 12:30~13:15	骨盤修正体操 花岡 12:15~13:15	FIGHT DO45 植田 12:30~13:15		健康ストレッチ 沼野 12:30~13:15	POWER CARDIO45 植田 12:45~13:30					かすだ あきお 12:30~13:15			
14		ZUMBA 中村 13:00~13:45		ウェーブ ストレッチ 沼野 13:50~14:35	ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	UBOUND30 植田 14:00~14:30		エアLOW ★ 山口 14:10~14:55	身体調整 丸山 14:00~14:45		JPNダンス ASUNA 13:30~14:15	リフレッシュ ヨガ★☆☆ フェイ 13:30~14:15		お嬢シェイブ 沼野 13:30~14:00	ジャズダンス (初級) 田嶋 14:00~15:00	MEGA DANZ45 YU-FI 14:00~14:45					ピラティス & ストレッチ 友添 13:25~14:10	ヒップホップ SAORI 13:45~14:45		
15			健康 いきいき体操 沼野 14:05~14:50																			身体調整 丸山 15:00~15:45	スロージャズ 開隆 15:00~16:00	
16		健康ストレッチ 山口(達) 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 ヨーガ★☆☆ AKEMI 16:00~16:45	
18																							タップダンス 古庄 17:30~18:30	
19	ヨーガ ★ 田村 19:00~19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15~20:00	POWER CARDIO45 齊藤 19:45~20:30	ヨーガ ☆☆ 渡辺 19:00~19:45	FIGHT DO45 山口(達) 19:00~19:45		ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:45	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												クラシック バレエ (初級~初級) 江口 18:15~19:45	
20		エアロREG ★★ 菅野 20:15~21:00		健康ストレッチ 山口(達) 20:00~20:30	ポリネシアン (初級) 江藤 20:00~21:00		HYPER C 寿木 20:00~20:30	クラシックバレエ (初級) 矢吹 19:45~21:15	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45	パワーヨーガ ★☆☆ SAYU 19:40~20:25	ジャズダンス (初級) 矢吹 19:45~20:45	RADICAL POWER45 鳥居 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ADV ★★★ 菅野 19:45~20:30								MEGA DANZ45 神川 20:00~20:45	
21			X55 菅野 20:45~21:30		クラシック バレエ (中級) 江口 20:15~21:45		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		UBOUND45 鳥居 20:45~21:30		全身ストレッチ 板橋 20:45~21:30		RADICAL POWER 植田 20:45~21:30								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			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