

月曜日

火曜日

水曜日

●【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、デイタイムの、ナイトタイム、ホリデイ、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 ANTIGRAVITY:12名 Burn G:8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。

●【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。)

リースインロンフスに、John C. Tark Transport Transport

●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。

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります ●【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。 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 TAC2 TAC2 2F 5F TAC2 2F 5F 2F 5F TAC2 2F 5F TAC2 2F 5F 2F 5F TAC2 2F 5F TAC2 太極拳 岩本 8:00~8:45 太極拳 転倒防止運動 沼野 9:15~9:45 転倒防止運動 ノストラティ 板橋 9:00~9:45 齊藤 9:00~9:45 齊藤 9:15~9:45 9:00~9:45 9:00~10:00 TZUI OM ジャイロキネミ TPHIOW ヨーガ UBOUND45 ヨーガ TROMID ヨーガ 山口(達) ジャズダンス ピラティス **★**☆ IPDADV 10:00~10:3 気井 く初級〉 小仲井 クラシック バレエ 〈初心〉 FIGHT DO45 フェイ 10:00~10:45 +++ Ш⊞ 10:00~10:45 江口(首) 小池 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 管野 10:10~10:55 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:15~11:00 江口 10:00~11:3 FIGHT DO45 山口(達) 10:45~11:30 TRUION KaQila 〜カキラ〜 ごっちん。 フラダンス (入門) **★☆** JPN新舞踊 藤蔭 11:15~11:45 IPOBEG OXIGENO45 Burn G ★★ 鈴木 孝一 ピラティス 高梨 11:00~11:45 11:00~11:45 シェイプ& バレエ (初心~初級) 山田 11:15~12:00 1:00~12:00 11:15~12:00 11:15~12:00 バランスボール 石# 1:10~12:40 1:30~12:1 ルーシーダッ Burn G Seia/Rina 11:45~12:30 RADICALPOWERS 山口(達) 12:15~12:45 ///////// クラシック バレエ エアロ初級 骨盤修正体操 1:45~12: 2:00~12:4 12:00~12:4 健康 FIGHT DO45 〈初心~初級〉 ゆる体操 健康ストレッラ いきいき体排 花岡 **芳**添 ステップBEG ヨーガ 12:20~13:05 かすだ あきお 12:30~13:15 沼野 12:30~13:15 12:15~13:15 前埜 ★~★☆ SAYU 12:45~13:30 12:30~13:1 12:30~13:15 POWER OXIGENO45 ZUMBA 白力整体法 CARDIO45 中村 13:00~13:45 関 鎮正 13:00~13:4 12:45~13:30 松本 13:00~13:45 植田 ピラティス &ストレッチ 友添 13:25~14:10 13:00~13:45 お腹シェイプ 沼野 13:30~14:00 リフレッシ= JPNダンス コガ★☆ フェイ ASUNA 13:30~14:1 ウェーブ ストレッチ ヒップホップ 13:30~14:15 UBOUND30 身体調整 ジャズダンス 〈初心〉 MEGA 健康 いきいき体操 ダンスミックス DANZ45 YU-RI 14:00~14:45 沼野 植田 14:00~14:30 エアロLOW 3:30~14:30 SAORI カンスミッフス 飯島 14:00~14:45 マット ピラティス 13:50~14:35 丸山 14:00~14:45 めったり気け ★ 山口 14:10~14:55 13:45~14:45 沼野 14:05~14:50 田畑 Ш⊞ 14:15~15:00 4:00~15 島体調整 スロージャズ バランスボール 丸山 15:00~15:45 フラダンス &コアローラー 山口(達) 15:15~16:00 阿施 15:00~16:00 沼野 健康ストレッ 15:15~15:55 山口(達) 15:30~16:1 鈴木 多恵子 15:15~16:1 シェイブアップ 【正会員】 【 フリー会員 】 AKEMI Burn G 利用時間内無料でご参加いただけます。 利用時間内無料でご参加いただけます。 16:00~16:45 Ayaka 16:15~17:00 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。 Burn G と ANTIGRAVITY® 但し、下記のスクールは利用条件があります。 Fundamental / リストラティブは 有料チケットor単独月会費 ※整理券なし タップダンス 有料プログラムとなります。 古庄 17:30~18:30 有料チケットor単独月会費 ※整理券な 有料 2,500円(税込) ※整理券が必要なプログラム 有料 2,000円(税込) ※整理券が必要なプログラム ベーシック バレエ 矢吹 18:30~19:30 バレエ (初心〜初級) FIGHT DO45 ヨーガ ヨーガ ピラティス& X55 ;I□ 18:15~19:45 からだケア 中村 ☆~★ 渡辺 HIPHOF 山口(達) JAZZ SAORI 19:15~20:00 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:4 19:00~19:45 運動施設終了 FIGHT DO45 エアロADV **POWER** RADICAL ヤズダンス *** 管野 CARDIO45 POWER45 健康ストレッキ 能見 19:40~20:25 幸野 19:45~20:30 MEGA MEGA DANZ45 山口(達) 20:00~20:30 青木 20:00~20:30 ポリネシアン DANZ45 (\$∏#\x~\$∏\$B) 19:45~20:30 19:45~20:30 19:45~20:30 エアロREG 鈴木 悠 20:00~20:45 (\$π₀\),~\$π\$Β' 岸川 20:00~20:45 ★★ クラシック バレエ 〈中級〉 20:00~21:00 石# バレエ
〈初心〉 20:15~21:00 FIGHT DO45 全身ストレッチ UBOUND45 RADICAL POWE X55 閉館 西川 20:45~21:30 鳥居 20:45~21:30 板橋 20:45~21:30 植田 20:45~21:30 ;I□ 20:10~21:40 美ツイスト ストレッチ 鈴木 悠 21:00~21:45 20:45~21:30 00:15~21:45 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 TAC2 2F 5F 2F TAC2 2F 5F TAC2 2F TAC2 2F TAC2

木曜日

金曜日