

- 【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クローケで配布致します。
 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。)
- 【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10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 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(※) 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	ヨーガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45		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	ヨーガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45		エアロMID ★★★ 小池 10:00~10:45	ヨーガ chacco 10:00~10:45		エアロLOW 山口 10:00~10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15~11:00	
11		FIGHT DO45 山口(※) 10:45~11:30		JPN新開踊 藤隆 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	Burn G Kazumi 11:15~12:00		マット ピラティス 山田 11:15~12:00	フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00			エアロLOW ★★★ 山口 11:00~11:45		KaQila ヘカキラ こっちゃん 11:00~11:45			クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	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												シアターダンス 初級 小中井 11:45~12:45							
13		ZUMBA 中村 13:00~13:45		ヨーガ ★☆☆ SAYU 12:45~13:30	セルフ整体法 関 鏡正 13:00~13:45								健康ストレッチ 沼野 12:30~13:15								
14				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					JPNダンス ASUNA 13:30~14:15	リフレッシュ ヨガ★☆☆ フェイ 13:30~14:15			お腹シェイプ 沼野 13:30~14:00							
15																					
16		健康ストレッチ 山口(※) 15:30~16:15																			
17																					
18																					
19	ヨーガ ★ 田村 19:00~19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15~20:00	POWER CARDIO45 菅野 19:45~20:30	ヨーガ ☆☆★ 渡辺 19:00~19:45	FIGHT DO45 山口(※) 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										
20		エアロREG ★★ 菅野 20:15~21:00		健康ストレッチ 山口(※) 20:00~20:30			HYPER C 20:00~20:30	クラシックバレエ (初級~初級) 矢吹 19:45~21:15	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45	パワーヨーガ ★★★ 能登 19:40~20:25	ジャズダンス (初級) 矢吹 19:45~20:45										
21			X55 菅野 20:45~21:30				FIGHT DO45 西川 20:45~21:30														
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		
	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