

- 【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:20名 ※ただし有酸素系のプログラムは、19名とさせていただきます。(UBOUND:16名 ハンモックヨガ:12名 Burn G:8名) 2Fスタジオ 定員:15名 ※ただし有酸素系のプログラムは、12名とさせていただきます。
- 【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・ハンモックヨガ 初級/ストレッチは、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5年1月~**

●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

	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 岩本 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						太極拳 岩本 9:00~9:45				ハンモックヨガ ストレッチ Takako 9:00~10:00			
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 定員整理券		エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45 定員整理券		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(真) 10:00~10:45		クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45 定員整理券		エアロMID ☆☆☆ 小池 10:00~10:45	ヨガ chaco 10:00~10:45 定員整理券		エアロLOW 山口 10:00~10:45	FIGHT DO45 島屋 10:15~11:00			
11		FIGHT DO45 山口(達) 10:45~11:30		JPN新開踊 藤原 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		マット ピラティス 山田 11:15~12:00 定員整理券	フラダンス (入門) 高木 11:00~12:00			エアロLOW 山口 11:00~11:45			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) 島屋 11:15~12:00 定員整理券	OXIGENO45 島屋 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							シェイプ& ストレッチ 山口 11:30~12:15 定員整理券	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40		
13		ルーシェーダット 今井 12:00~12:45 定員整理券																				ゆる体操 かすだ あきお 12:30~13:15 定員整理券	エアロ初級 ★ 友奈 12:20~13:05	
14		ZUMBA 中村 13:00~13:45		ヨーガ ★☆☆☆ SAYU 12:45~13:30 定員整理券	セルフ整体法 関 鏡正 13:00~13:45	ステップBEG ★ 堤 12:45~13:30																		
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			運動施設終了		

**【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 1,250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 1,500円(税込) ※整理券が必要なプログラム

Burn G と ハンモックヨガ  
 初級/ストレッチは  
 有料プログラムとなります。

運動施設終了

閉館