

5月スケジュール

休館日：7、14、21、28

※13:00～貸しスタジオとなります。

営業時間 火～金⇒8:30～21:00 土・日・祝⇒8:30～20:00

初めての方でも参加しやすいレッスンです

時間	火		水		木		金		土		日	
	1、8、15、22、29		2、9、16、23、30		3、10、17、24、31		4、11、18、25		5、12、19、26		6、13、20、27	
8:30					ランニング教室 加藤 3日 9:00～10:30	510	はじめてエアロビクス基本 平野 第2.3(11日.18日) 8:35～8:50		ランニング教室 加藤 19日 9:00～10:30	510		
9:00	コアエクササイズ 吉村 9:00～10:00	410	かんたんエアロ& マットエクササイズ SACHI 9:00～10:00	410	リラックスヨガ NAO 9:00～10:00	410	ピラティス 荒川 9:00～10:00	410	朝YOGA 岡 9:00～10:00	410	ランニング教室 加藤 6日 9:00～10:30	510
10:00	ヨガストレッチ SAYA 10:15～11:15	410	ベーシックYOGA NAOKO 10:15～11:15	410	ウォーキングエアロビクス 中曽根 10:15～11:15	410	エンジョイエアロ 藤原 10:15～11:15	410	元気ステップ 鶴見 10:15～11:15	410	ロコモ 美立体操 長岡 10:00～11:00	410
11:00												
12:00	ベーシックステップ MINA 11:30～12:30	410	ZUMBA 樋口 11:30～12:30	410	パワーYOGA 中曽根 11:30～12:30	410	経絡ケアYOGA ジュンコ 第1.3(4日、18日) 11:30～12:45	510	シェイプサーキット (エアロビクス) RISA 11:30～12:30	410	ボディデザイン 渡部 11:15～12:15	410
13:00	貸しスタジオ 13:00～21:00						キックボクシングエクササイズ KUMI 第2.4(11日、25日) 11:30～12:30	410	貸しスタジオ 13:00～20:00			
14:00							貸しスタジオ 13:00～21:00					
15:00							筋トレ&ストレッチ スタッフ 14:30～14:50					
16:00	(教室)リトルヒップホップ (年少～年長) 土佐谷 16:00～16:45	月謝制 月4回					NEW キッズチアダンス(年少～年長) Amies 16:40～17:25	月謝制 月4回				
17:00	(教室)キッズヒップホップ (小1～小3) 土佐谷 16:50～17:35	月謝制 月4回				キッズチアダンス教室(小学生) Amies 17:30～18:15	月謝制 月4回	キッズダンス(基礎)年少～小1 吉川 16:30～17:15	月謝制 月4回	フリー定期利用可 ジム定期利用可		
18:00	(教室)ジュニアヒップホップ (小4～小6) 土佐谷 17:45～18:45	月謝制 月4回						キッズダンス(初級)小2～小6 吉川 17:30～18:15	月謝制 月4回		サーキットトレーニング スタッフ 18:20～19:05	310
19:00	(教室)ヒップホップ (中学生～高校生) 土佐谷 18:55～19:55	月謝制 月4回										
20:00						筋トレ&ストレッチ スタッフ 20:00～20:20		筋トレ&ストレッチ スタッフ 20:00～20:20				
21:00												

「ランニング教室」はフリー定期券をご利用出来ません。

※内容については、お気軽にスタッフにお尋ねください。
※インストラクターは変更になる場合があります。

「筋トレ&ストレッチ」は、来館時にジム・スタジオ利用された方(貸しスタジオ利用のみの方は除く)無料で参加できます。
また、スタッフによるトレーニングは時間等変更になる場合がございます。



フリー定期利用可
ジム定期利用可

