

レッスンスケジュール(2025.10~2026.03)

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~	サーキット(9:30~10:00)					キッズダンススクール キッズ (9:15~10:00) ジュニア① (10:05~11:05) ジュニア② (11:10~12:10)	10:00~開館
10:00	ポール	コアシェイプ	ストレッチ	ロコモ健康体操	フィットヨガ		■10:15~ゆったりストレッチ&リズム
■10:35~	ピラティス	ボクササイズ	ボディシェイプ	ヨガ	バレトン		10:45~ヨガ
11:00	サーキット(11:00~13:00)						サーキット (12:30~14:00)
12:00							
13:00							キッズダンススクール キッズ (13:40~14:25) ジュニア (14:30~15:30)
14:00	コアシェイプ	ポール	ロコモ健康体操	ストレッチ	ボディメイク	フィットヨガ	
■14:35~	ヨガ	ピラティス	ボディシェイプ	ボクササイズ	ゆったりストレッチ&リズム	バレトン	
15:00	サーキット(15:00~16:00)					ピラティス	~15:00閉館
				15:45~青竹(15分)			
16:00	チアリーディング リトル (16:00~16:50)	美尻(15分)	ストレッチ	キッズダンススクール キッズ入門 (16:30~17:15) ジュニア① (17:20~18:20) ジュニア② (18:25~19:25)	ポール	空手教室 キッズ・大人 (16:00~17:00) ジュニア・大人 (17:00~18:00)	
■16:35~	キッズ (17:00~18:00)	キッズダンススクール キッズ (16:30~17:15) ジュニア (17:15~18:15) アドバンス (18:20~19:20)	ボディシェイプ	ゆったりストレッチ&リズム			
17:30	ジュニア (18:10~19:10)		サーキット (17:30~19:30)	サーキット (17:30~19:30)			
18:30						※ジムエリアは17時閉館	
19:30	フィットヨガ	大人の習い事 (19:30~20:30)	ロコモ/有酸素運動	ボディメイク	コアシェイプ	 からだ・こころ・つながる スリーフィット 3 FIT	
■20:05~	ボクササイズ		バレトン	ゆったりストレッチ&リズム	ヨガ		
■20:35~		ボディシェイプ					

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可) 急遽変更・代行になる可能性があります
 ★参加希望者2名様以上で対面レッスンとなります(2名未満の場合は映像レッスンに変更です)
 ★ご予約:10時レッスン⇒9時 他レッスン⇒30分前 からフロントで番号札を配布致します
 ★サーキットはキッズスクール中も行っております(月~金17:30~19:30)

レッスン1本=30分(美尻/青竹15分)
 ★マスクの着用は任意です。
 運動レベルをさげ水分補給を忘れずに!!
 TEL 04-7175-3507