

	TUE (火)					WED (水)					THU (木)					FRI (金)					SAT (土)					SUN (日)									
	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員30名	ジムスタジオ 定員10名	プール 定員20名	TSS FUN BASE					
9:00																																			
10:00	9:45~10:30 あめのもり メソッド B to B 齊藤由香里	9:30~10:15 リラックス ヨガ YUI※有料			【参加料】 サークル チケット1枚	9:45~10:30 美Body Toshie 【定員30名】	9:30~10:15 美姿勢 三輪容子 ※有料	9:55~10:25 ストレッチボール 福嶋純子			9:40~10:10 パーソナルコア 三枝遼					9:55~10:25 AERO VR 【定員25名】	9:30~10:15 美彩心 柳田裕美 ※有料					10:00~10:30 パーソナルコア 三枝遼													
11:00	10:50~11:35 POWER CARDIO スタッフ 【定員30名】	10:35~11:20 美彩心 柿崎汐美 ※有料		10:20~10:50 アグアカーキョ 小川絵里香 ※奇数週のみ実施		10:50~11:35 nani Aloha Toshie 【定員30名】	10:35~11:20 美ボディヨガ Miyuki ※有料	10:45~11:00 アプシェイブ			11:00~11:30 パーソナルコア 福嶋純子					10:45~11:30 ステップ ビート 牧野奈津 【定員30名】	10:45~11:30 ピラティス ベージック Aoi					10:50~11:20 スマストレーニング 福嶋純子													
12:00	12:00~12:45 気功 中村美恵	12:00~12:45 ヨガ【流】 渡邊綾子		12:00~12:45 有料 スクール 小川絵里香		11:55~12:40 BITS ベージック 楠本彩	11:50~12:35 太極拳24 克江				11:40~12:10 ハロースイム 福嶋純子 【定員16名】					11:40~12:25 カーディオ ビート 小野藤完 【定員30名】	11:30~12:00 ベリタコントロール 寺島淑子					11:50~12:35 美Body 牧野奈津 【定員30名】	11:55~12:40 ヨガ【流】 Miyuki												
13:00	13:10~13:55 カーディオ ジャム Maria 【定員30名】	13:05~13:50 GOLF コンティニュー 飯島めぐみ		13:05~13:35 アグアカーキョ 長谷山留美		13:00~13:45 ステップ ビート 松嶋玲子 【定員30名】	12:55~13:40 ヨガ【静】 美幸				12:45~13:15 カーディオ 入門 堀浩子 【定員22名】					12:45~13:15 パレエ 入門 堀浩子 【定員22名】	12:30~13:15 パレエ 入門 堀浩子 【定員22名】					12:50~13:30 平泳ぎ 福嶋純子 【定員16名】													
14:00	14:30~15:00 ストレッチボール 福嶋純子	14:30~15:15 パレエ 岡栞子 【定員22名】		13:55~14:25 アグアカーキョ 長谷山留美		14:15~15:00 OXIGENO 寺島淑子	14:15~15:00 観音タツタス MAYU ※有料スクール				13:35~14:20 健美操 神馬加奈					14:45~15:30 ポティメイク ヨガ 浦口美砂	15:00~15:45 ソシアルダンス 入門 柳川純子 【定員25名】	13:45~14:30 カーディオ ジャム 渡邊綾子 【定員25名】					14:05~14:50 ZUMBA Junko 【定員25名】												
15:00	15:20~16:05 ステップ ジャム 相原正人 【定員30名】	15:35~16:20 パーソナル パレエ 岡栞子	15:10~15:40 折り紙サークル ※無料サークル	15:30~16:00 クロール 小澤一博 【定員16名】		15:20~16:05 MEGA DANZ 三輪容子 【定員30名】	15:20~16:05 ピラティス ベージック 寺島淑子				15:05~15:50 ヨガ【静】 美妃					15:05~15:50 ヨガ【静】 美妃	15:30~16:15 美ボディヨガ 山崎弓子 ※有料					15:05~15:50 ヨガ【静】 美妃	15:30~16:15 美ボディヨガ 山崎弓子 ※有料												
16:00	16:30~17:45 卓球 サークル ※無料サークル	17:15~18:00 美ボディヨガ 小川絵里香 ※有料	15:40~17:00 レクリエーション 遊び・学び 囲碁・将棋・ オセロ どなたでもご参加 いただけます。	16:20~16:50 パタフライ 小澤一博 【定員16名】		16:30~17:00 YOGA VR 【定員30名】	16:30~17:00 パーソナルコア 江川寛子 【定員16名】				16:05~16:50 ソシアル ダンス 柳川純子 ※有料スクール					16:10~16:40 FIGHTDO VR 【定員25名】	16:15~16:45 パーソナルコア 佐藤理恵					16:00~16:45 BASE プログラム 【定員10名/15名】	16:00~16:45 BASE プログラム 【定員10名/15名】												
17:00				17:00~17:30 パーソナルコア 小澤一博							16:55~17:40 リメイク ポティ 浦口美砂 ※有料スクール					17:00~18:15 卓球 サークル ※無料サークル	17:45~18:30 パレエ 入門 岡田朋美 【定員22名】					16:35~17:20 ZUMBA 小野藤完 【定員30名】	16:35~17:20 ZUMBA 小野藤完 【定員30名】												
18:00											18:00~18:15 STRETCHING VR 【定員30名】					17:45~18:25 パレエ 入門 岡田朋美 【定員22名】	17:45~18:00 コラーゲンシャワー					17:40~18:25 パレエ 入門 岡田朋美 【定員22名】	17:45~18:00 コラーゲンシャワー												
19:00	19:10~19:55 パレエ 入門 山神梨枝 【定員22名】	19:05~19:50 ヨガ【静】 美妃				19:15~19:55 ステップ ベージック 安井綾子 【定員30名】	19:00~19:45 パレエ 入門 七奈 【定員22名】				19:00~19:15 コラーゲンシャワー					18:50~19:35 パレエ 堀浩子 【定員22名】	18:15~19:00 美彩心 柳田裕美 ※有料					18:45~19:30 パレエ 岡田朋美 ※有料スクール	19:20~20:05 美姿勢 楠本彩 ※有料												
20:00	20:20~21:05 FIGHTDO 小澤一博 【定員30名】	20:15~21:00 ピラティス ベージック 真砂史郎		20:00~20:45 ランニング ベーター5分 【定員10名】 ※奇数週のみ実施		20:15~21:00 ステップ ビート 安井綾子 【定員30名】	※どなた様でも 自由に利用 いただけます。	20:00~20:30 パーソナルコア 小川絵里香				20:15~21:00 ZUMBA 平山真実 【定員30名】				20:25~21:10 パワーヨガ Kazuyo	20:30~21:15 美姿勢 浦口美砂 ※有料					20:10~20:40 平泳ぎ 小澤一博 【定員16名】	20:10~20:40 平泳ぎ 小澤一博 【定員16名】												
21:00	21:30~22:00 UBOUND VR 【定員20名】					21:20~21:50 POWER VR 【定員25名】	21:00~21:45 美彩心 高橋絵利子 ※有料				21:20~21:50 FIGHTDO VR 【定員25名】					21:30~22:00 美Body 三輪容子 ※有料	21:35~22:20 リラックス ヨガ 三輪容子 ※有料					21:00~21:30 スキルアップ 小澤一博 【定員16名】	21:00~21:30 スキルアップ 小澤一博 【定員16名】												
22:00																																			
22:30																																			

●サークルメンバー募集中!

参加者の皆様へお願い

- 来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
- スタジオ入退出時には、手指の消毒をしてください。
- プログラム前後は、必ず使用備品の消毒をしてください。
※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
- スタジオ内では、前後左右の間隔を十分に空けてご参加ください。
- 掛け声や握手、ハイタッチはご遠慮ください。

※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。
最新情報はHPよりご確認ください。