

	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	BASE プログラム	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	BASE プログラム	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	BASE プログラム	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	BASE プログラム	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	BASE プログラム	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	BASE プログラム					
9:00																																			
10:00	9:45~10:30 あめのもり メンツド B to B 青藤由香里	9:30~10:15 リラックス ヨガ YUI※有料			10:00~10:45 スマホ 【定員10名】 ※奇数週のみ実施	9:45~10:30 美Body Toshie 【定員30名】	9:30~10:15 美姿勢 楠本彩 ※有料	9:55~10:25 ストレッチ 福嶋純子			9:30~10:15 Aloha nani Aloha 山崎照夫 【定員30名】	9:30~10:15 太極拳48式 今野美加江 ※有料スクール	9:50~10:20 スタートピラティス スタッフ	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				9:30~10:15 太極拳24 晶 [aki]	9:30~10:15 美ボディヨガ 寺島淑子 ※有料				9:50~10:05 HIPERC VR 【定員25名】	9:30~10:15 美彩心 森川理恵 ※有料								
11:00	10:50~11:35 POWER スタッフ 【定員30名】	10:35~11:20 美彩心 柿崎汐美 ※有料	11:10~11:40 BASE プログラム		11:10~11:40 けん玉	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 アプシエイブ		10:35~11:20 OXIGENO 寺島淑子	10:35~11:05 ステップ 山崎照夫 【定員25名】		10:20~10:50 スキルアップ 三枝遼 【定員16名】		10:45~11:30 ステップ ビート 牧野奈津 【定員30名】	10:45~11:30 ベニシツク ピラティス Aoi				10:35~11:20 美Body 山崎照夫 【定員30名】	10:50~11:20 BASE プログラム				10:50~11:20 BASE プログラム	10:50~11:20 スマートレーニング 福嶋純子	10:35~11:20 美ボディヨガ Shoko ※有料	10:30~11:00 アクアカーディオ 村田智裕							
12:00	12:00~12:45 ヨガ【流】 渡邊綾子	12:00~12:45 気功 中村美恵	12:30~12:45 アプシエイブ			11:55~12:40 BITS ベニシツク 楠本彩	11:50~12:35 太極拳24 克江			11:40~12:25 カーディオ ビート 小野藤完 【定員30名】	11:40~12:10 姿勢改善 寺島淑子	12:00~13:00 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。	12:10~12:40 アプシエイブ 村田智裕		11:50~12:35 美Body 牧野奈津 【定員30名】	11:55~12:40 ヨガ【流】 Miyuki				11:40~12:20 ステップ 山崎照夫 【定員30名】	11:25~12:10 気功 肖徳陽				11:40~12:25 メガダンス Miyuki 【定員30名】	11:30~12:15 MEGA DANZ 木戸恵美 【定員30名】	12:10~12:40 スキルアップ 小澤一博 【定員16名】								
13:00	13:10~13:55 カーディオ ジャム Maria 【定員30名】	13:05~13:50 GOLF コテージ 飯島めぐみ				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 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】	13:00~13:30 アクアカーディオ 村田智裕		12:55~13:35 カーディオ ベニシツク 牧野奈津 【定員30名】	13:00~13:45 あめのもり メンツド B to B hitomi	13:00~13:30 ストレッチ 飯島めぐみ				12:50~13:35 パワーヨガ 美幸	12:45~13:30 ポティメイク ヨガ 中澤優雅				12:45~13:30 GOLF コテージ 浦口美砂	12:25~13:10 リラクゼーション ヨガ Shoko	13:00~13:30 デイスダンス 小澤一博 【定員16名】								
14:00	14:30~15:00 ストレッチ 福嶋純子	14:20~15:05 パレエ 堀浩子 【定員22名】				14:15~15:00 メガダンス MAYU ※有料スクール				13:35~14:20 健美操 神馬加奈	13:45~14:30 カーディオ ジャム 渡邊綾子 【定員25名】				13:55~14:40 BITS ベニシツク 飯島めぐみ	14:05~14:50 ZUMBA Junko 【定員25名】				14:20~15:05 パレエ 堀浩子 【定員22名】	14:00~14:30 転倒予防 楠本彩 【定員20名】				14:15~14:45 ストレッチ 谷川アツシ										
15:00	15:20~16:00 ステップ ベニシツク 相原正人 【定員30名】	15:25~16:10 パレエ 堀浩子 ※有料スクール	15:10~15:40 BASE プログラム		15:10~15:40 折り紙	15:25~16:10 メガダンス VR 【定員25名】	15:20~16:05 ベニシツク ピラティス 寺島淑子			14:45~15:30 ポティメイク ヨガ 浦口美砂	15:00~15:45 ソニアル ダンス 入門 柳川純子 【定員26名】				15:05~15:50 ヨガ【静】 美妃	15:30~16:15 あめのもり メンツド B to B 山崎弓子 ※有料	15:00~15:30 姿勢改善 浦口美砂				15:30~16:15 BASE プログラム	15:10~15:40 TOPRIDE TOPRIDE 楠本彩 【定員15名】				15:05~15:50 ヨガ【流】 Kazuyo	15:10~15:40 ストレッチ 中澤優雅	15:05~15:40 ヨガ【流】 Kazuyo							
16:00						16:30~17:00 メガダンス VR 【定員25名】	16:30~17:45 BASE プログラム			15:30~16:15 BASE プログラム	16:05~16:50 ソニアル ダンス 柳川純子 ※有料スクール				16:10~16:40 美Body 山崎弓子 ※有料	16:00~16:30 パーソナルコア 佐藤理恵				16:00~16:45 BASE プログラム	16:10~16:55 ステップ ピラティス AKEMI				16:00~16:45 ランニング スライミング 【定員10名/16名】	16:05~16:50 POWER CARDIO 中澤優雅 【定員30名】	16:05~16:50 月音り マンリー Kazuyo ※有料								
17:00	17:15~18:00 フラダンス 野崎夏子 ※有料スクール	17:15~18:00 美ボディヨガ 高橋絵莉子 ※有料				17:20~17:50 FIGHT DO VR 【定員25名】			16:30~17:45 卓球	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 BASE プログラム	16:35~17:20 美姿勢 浦口美砂 ※有料				17:00~18:15 卓球	16:35~17:20 FIGHT DO 小澤一博				17:20~17:50 UBOUND VR 【定員20名】										
18:00																					17:40~18:25 パレエ 岡田明美 ※有料スクール	17:45~18:00 ヨガ 中澤優雅													
19:00						19:15~19:55 ステップ ベニシツク 安井綾子 【定員30名】	19:00~19:45 BASE プログラム				18:00~18:45 美彩心 柳田裕美 ※有料										18:45~19:30 パレエ 入門 岡田明美 【定員22名】	18:15~19:00 美彩心 柳田裕美 ※有料													
20:00	19:30~20:00 POWER VR 【定員25名】					19:15~19:55 アプシエイブ 七奈 【定員22名】	19:55~20:25 パーソナルコア 小川絵里香				19:00~19:15 ヨガ【静】 Misa	19:30~20:15 美ボディヨガ Shoko ※有料				19:20~20:05 パレエ 堀浩子 【定員22名】	18:30~19:00 パーソナルコア 小澤一博					19:10~19:40 クロール 小澤一博 【定員16名】													
21:00	20:20~21:05 MEGA DANZ 木戸恵美 【定員30名】	20:15~21:00 ステップ ピラティス 真砂史郎				20:15~21:00 ステップ ビート 安井綾子 【定員30名】	20:35~21:20 BASE プログラム	20:35~21:20 スライミング 小川絵里香 【定員16名】			20:15~21:00 ZUMBA 平山真実 【定員30名】										20:25~21:10 パワーヨガ Kazuyo														
22:00	21:30~22:00 UBOUND VR 【定員20名】					21:20~21:50 POWER VR 【定員25名】					21:20~21:50 FIGHT DO VR 【定員25名】																								

参加者の皆様へのお願い

- 来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
- スタジオ内退出時には、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。