

2025 4月～7月 タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00												
10:15-10:50	😊 10:15-10:50 タイチー&太極舞 長林											
11:00			😊 10:30-11:10 ヨガ40 大槻		😊 10:30-11:10 ZUMBA 長林		😊 10:30-11:10 ポル・ド・ブラ 森谷		😊 10:30-11:10 ステップ40 大槻		😊 10:15-10:55 ショーアップ エアロ 芳原	
11:00-11:30	👉 11:00-11:30 からだジャンプ 長林											😊 11:10- 長林
11:45-12:05	😊 11:45-12:05 TRX 長林		😊 11:25-11:45 青竹エクササイズ 大槻		😊 11:25-12:00 パレト・ソール 森谷		😊 11:25-11:55 ベーシック ピラティス 中里		😊 11:25-11:55 太極舞 大槻			
12:00		😊 12:20- 長林					😊 12:05-12:25 スタンディング ピラティス 中里			😊 12:10-12:40 ヨガ&ピラティス 4~7月休講		👉 11:40-12:40 予約有料 1.ピラティス・ツール 新田 2.アシュタンガヨガ 田中
13:00	😊 13:00-13:30 美ストレッチ (ウェーブリング) 長林		😊 13:00-13:30 【大】ボール エクササイズ 大槻		😊 13:00-13:30 Q-ren (フットケアplus) 長林		😊 13:00-13:50 太極拳24式 長林		😊 12:50-13:50 フラ 春原		😊 12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村	
14:00											😊 14:00-14:20 バランス コーディネーション YUMIKO	
15:00							😊 15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス				😊 14:30-15:10 ZUMBA YUMIKO	
16:00												😊 第1・2・4週 15:20-16:05 太極舞45 長林 3週15:20-16:20 JAZZHIPDANCE 小林美穂
17:00												👉 予約 有料
18:00	😊 18:00-18:20 TRX 大槻											😊 第1・2・4週 16:20-17:00 3週16:30-17:10 ヨガ40 長林
18:30-19:10	😊 18:30-19:10 ZUMBA 大槻				😊 18:30-19:00 ステップ30 長林	👉 18:35 予約有料 加藤	😊 18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻		😊 18:40-19:10 からだジャンプ 長林		😊 18:05- 長林	
19:00			😊 19:00-19:30 リズムコントロール 中里		😊 19:10-19:50 ZUMBA 加藤		😊 19:10-19:50 ZUMBA 秀		😊 19:20-19:50 美姿勢 コンディショニング 長林			
19:25-19:55	😊 19:25-19:55 パレト・フロー 森谷											
20:00			😊 19:45-20:25 ZUMBA 中里				😊 20:00-20:40 ヨガ&ピラティス 田中(靖)		😊 20:00-20:40 ステップ40 芳原			
20:10-20:40	😊 20:10-20:40 Q-ren (筋膜リリース) 大槻						😊 20:00-20:40 ヨガ40 大槻					
21:00												
21:00							😊 20:50-21:50 フラ 春原					
22:00												

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

😊 は初めての方も
安心してご参加できます

👉 予約制レッスン
○シルクはバーソナルレッスンへ

