2025 8～9月 タイムスケジュール

月

スタジオ
- 10:15-10:50 タイチー＆太極舞 長林
- 11:00-11:30 からだジャンプ 長林
- 11:45-12:05 TRX 長林
- 13:00-13:30 美ストレッチ（ウェーブリング） 長林
- 18:00-18:20 TRX 大槻
- 18:30-19:10 ZUMBA FITNESS 大槻
- 19:25-19:55 バレトン・フロー 森谷
- 20:10-20:40 Q-ren（筋膜リリース） 大槻
- 21:00 クローズ

ジム
- 12:20- 長林

火

スタジオ
- 10:30-11:10 ヨガ40 大槻
- 11:25-11:45 青竹エクササイズ 大槻
- 13:00-13:30 【大】ボールエクササイズ 大槻
- 18:00-19:00 フラ 春原
- 19:10-19:40 FITHOP 中里
- 19:50-20:30 ZUMBA FITNESS 中里
- 21:00 クローズ

水

スタジオ
- 10:30-11:10 ZUMBA FITNESS 長林
- 11:25-12:00 バレトン・ソール 森谷
- 13:00-13:30 Q-ren（フットケアplus） 長林
- 18:30-19:00 ステップ30 長林
- 19:10-19:50 ZUMBA FITNESS 加藤
- 20:00-20:40 ヨガ＆ピラティス 田中(靖)
- 21:30 クローズ

ジム
- 18:35 予約有料 加藤

木

スタジオ
- 10:30-11:10 ポル・ド・ブラ 森谷
- 11:25-11:55 ベーシックピラティス 中里
- 12:05-12:25 スタンディングピラティス 中里
- 13:00-13:50 太極拳24式 長林
- 15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス
- 18:30-19:00 キックボクシング30 大槻
- 19:10-19:50 ZUMBA FITNESS 秀
- 20:00-20:40 ヨガ40 大槻
- 21:00 クローズ

金

スタジオ
- 10:30-11:10 ステップ40 大槻
- 11:25-11:55 太極舞 大槻
- 12:10-12:40 ヨガ&ピラティス
- 12:50-13:50 フラ 春原
- 14:00-16:00クローズ
- 18:40-19:10 からだジャンプ 長林
- 19:20-19:50 美姿勢コンディショニング 長林
- 20:00-20:40 ステップ40 芳原
- 21:30 クローズ

ジム
- 18:05- 長林
- 第2週 19:20 ステップ
- 第2週 20:10 JHD【予約有料】

土

スタジオ
- 10:15-10:55 ショーアップエアロ 芳原
- 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
- 12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村
- 14:00-14:20 バランスコーディネーション YUMIKO
- 14:30-15:10 ZUMBA FITNESS YUMIKO
- 15:20-16:05 太極舞 長林
- 16:20-17:00 ヨガ40 長林

ジム
- 11:10- 長林

17:30 クローズ

☺ 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