



	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操 ❶	ストレッチ	ラジオ体操 ❶	アクティブストレッチ	ラジオ体操 ❶	ラジオ体操	9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ❶ 20	やさしい ハワイアンフラ (丸山)50分	肩こり改善 ストレッチ ❶ 20	やさしい タヒチアン (町屋)45分	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ❶ 20	ストレッチ ❶ 20	10:00
10:30	やさしいエアロ ❶ 16		やさしいエアロ ❶ 16		やさしいエアロ ❶ 16	アクティブストレッチ ❶ 16	10:30
11:00	アクティブストレッチ ❶ 16	やさしいエアロ ❶ 16	ストレッチポール ❶ 13	やさしいエアロ ❶ 16	ヨガ(大竹) ❶ 18	やさしいエアロ ❶ 16	11:00
11:30							11:30
11:40							11:40
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		13:00
13:30	カラダ引き締め エクササイズ	マットサーキット エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	ステップ台サーキット エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	13:30
14:00	ヨガ (田村) 60分 ❶ 20	ステップ 45分 ❶ 14	エアロビクス (楠見) 45分 ❶ 16	バレトン (木村) 45分 ❶ 18	エアロビクス (中村) 45分 ❶ 16	ヨガ (川内) 60分 ❶ 18	14:00
14:30		コアダンス 45分 ❶ 18					14:30
15:00							15:00
15:10	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	ストレッチポール ❶ 13	15:10
15:15							15:15
15:30							15:30
15:40	やさしいエアロ	ストレッチポール ❶ 13		バランスボール ❶ 10			15:40
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00		ストレッチ		ストレッチポール			19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	ステップ (大塚) 45分 ❶ 14	エアロビクス (川内) 45分 ❶ 16	バレトン (木村) 45分 ❶ 18	バレエ (上田) 60分	パンチ&キック エクササイズ (GEN) 45分 ❶ 16		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

火曜日 14:00~  
週替りレッスン(佐久間)

4/ 2 ステップ  
4/ 9 コアダンス  
4/16 ステップ  
4/23 コアダンス  
4/30 バランスコーディネーション※

※4/30は祝日特別プログラム  
となります。

❶ 定員制プログラム  
(数字は定員数)

★ 変更プログラム

❶ 混雑・定員に達  
しやすいプログラム

※空き時間は、  
バランスボール  
など、ご自由  
にお使いください。

<スタジオプログラム利用上の注意> ご不明な点などはスタッフまでお問合せください。

★参加するプログラムの開始時間までに、スタジオで待機してください。時間厳守!

★定員制プログラムは、事前(先着順)の予約が必要です。

予約は、開始90分前より受付開始。受付の予約表に記名してください。定員に達し、参加できなかった場合、救済措置あり。詳細はスタッフまで。