

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00		水中ダンベル 10:30 (30) 中村		水中ダンベル 10:30 (30) 阪田		かんたんアクア		かんたんアクア				
12:00						水中シェイブ		水中ダンベル				
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

↓このクラスは録画です
【ビデオプログラム】
リセットヨガ
★ 11:00 (45)

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	40	
ほぐしヨガ	40	
ベーシックヨガ		40
リセットヨガ		40
シアターヨガ	40	
ヨガde骨盤		40
Z-180	40	
ステップ30	40	
TARGET HIP	40	
fine PILATES	45	
LADDER Bee	40	

※LIVEプログラムはバージョンが異なります

【★】⇒ 事前に参加プレートを1枚お取りください。(2Fに設置)

【🔄】⇒ 前月よりプログラム及び担当者・時間帯が変更。

【LIVE】⇒ ライブ配信プログラムです。

代行情報は
こちら



GW特別スケジュール

5/1(金)

STUDIO

プログラム名

POOL

プログラム名

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

10:30-11:15

水中ダンベル

～ 歴代アイドルメドレー～

阪田

10:30-11:15

ランランエアロ

二羽

11:30-12:15

J-BOX

二羽・中島・谷川

12:30-13:15

ZUMBA

谷川

19:00 営業終了