

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	第1スタジオ 健美操 (川上 由美子) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:15(45)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:45(60)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	TOP RIDE (千葉) 19:45(45)	RADICAL POWER (tana) 21:00(60)	第1スタジオ				
火	第3スタジオ はじめての社交ダンス (清水) 9:45(45)	ヨガ (園安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋 忠幸) 12:30(45)	卓球開放 (13:45~15:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (16:45~17:45)	卓球開放 (18:00~19:00)	卓球開放 (19:15~19:45)	第3スタジオ				
水	第1スタジオ 初級ステップ (高橋 忠幸) 9:45(45)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:15(45)	姿勢改善 ストレッチボール (浅) 13:30(60)	英会話スクール (有料) 15:15~16:15	英会話スクール 小学生 (有料) 16:30~17:30	OXIGENO (麻田) 18:45(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:30(45)	第1スタジオ			
木	第3スタジオ バランス コーディネーション (島山) 11:00(60)	パレエ コンディショニング (小杉) 12:45(45)	パレエ (小杉) 14:00(75)	卓球開放 (15:45~16:30)	卓球開放 (16:30~17:00)	卓球開放 (17:30~18:00)	卓球開放 (18:30~19:00)	卓球開放 (19:00~19:45)	第3スタジオ				
金	第1スタジオ 初級ステップ (兼村) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:15(60)	筋コンディショニング (千葉) 12:45(45)	ヨガ (浅) 12:30(60)	卓球開放 (14:00~14:45)	卓球開放 (15:00~16:00)	卓球開放 (16:15~16:45)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:30(60)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	第1スタジオ		
土	第3スタジオ RITMOS (三浦) 10:00(45)	shakadance (三浦) 11:15(45)	ヨガ (浅) 12:30(60)	卓球開放 (14:00~14:45)	卓球開放 (15:00~16:00)	卓球開放 (16:15~16:45)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:30(60)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	第3スタジオ			
日	第1スタジオ ピラティス (中村仁美) 10:30(60)	リリース&トレーニング (はせゆか) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:15(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	卓球開放 (14:30~15:30)	卓球開放 (15:30~16:30)	卓球開放 (16:30~17:30)	卓球開放 (17:30~18:30)	卓球開放 (18:30~19:30)	卓球開放 (20:00~22:00)	第1スタジオ		

【プログラム人数制限のお知らせ】

第1スタジオ: 23名迄
(有酸素プログラム 20名迄)
第3スタジオ: 19名迄
(有酸素プログラム 16名迄)
ホットスタジオ: 19名迄
(有酸素プログラム 16名迄)
プール: 24名迄
(整理券マークがあるレッスンのみ配布)
卓球開放: 3面開放

【プログラム人数制限のお知らせ】

只今新型コロナウイルス感染拡大予防の為、レッスンプログラムに人数制限を設けていただいております。
人数制限解除につきましては今後の情勢により判断させていただきます。