

2022年3月 プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

月曜				火曜				水曜							
3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	5階 Bスタジオ	バイク BOX	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	5階 Bスタジオ	バイク BOX	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	5階 Bスタジオ	バイク BOX				
<p>web ⇒web予約制</p> <p> ⇒シューズ不要</p> <p> ⇒RPM/心拍数をとりながら行います</p> <p> ⇒ある程度慣れた方向きのクラス</p> <p>参加券 ⇒フロントにて参加券(550円)をご購入の上、レッスン前にインストラクターへお渡し下さい。予約なしで参加可能です。(5分前より入室)</p>			RP 7:00				BB 7:00				RP 7:00				
			CO 7:30	BODY PUMP	BP			SP 7:45	RPM	RP		BP 7:30	SP 7:45		
				BODY BALANCE	BB			RP 8:30	SPRINT	SP			CO 8:30	RP 8:30	
			BB 8:30	CORE	CO									RP 9:15	
					ボルドブラ特別 3/22 (有料) 9:20 10:20 岩橋悠太	CO 9:15		SP 9:15					BB 9:30		
美ストレ 10:00 10:45 辻千枝			RP 10:00	ポティシェイブ 9:45 10:15 多田裕子 web			RP 10:00	Shape ピラティス 10:30 11:15 得能康代				石黒機能改善 スクール (有料) 10:00 11:00		SP 10:00	
web				リセット体操 10:30 11:00 多田裕子 web	ステップ2 10:45 11:15 岩橋悠太 web		SP 10:45					CO 10:45	RP 10:45		
マーシャル 11:00 11:30 辻千枝 web	ピラティス 11:00 11:45 田畑智奈美 web		BB 10:45	知覚的コア ストレッチ 11:30 12:15 中尾和子 web	オリジナル エアロ中級 (有料) 11:40 12:30 岩橋悠太 web		RP 11:30	エアロ1 11:30 12:00 得能康代					ヨガ リラックス 11:30 12:15 西川和余	BP 11:45	RP 11:30
バランス ボール 12:00 12:45 (靴必要) 多田裕子 web	リフレッシュ バレエ 12:30 13:15 福田佳子 web		BP 12:00	中尾スクール (有料) 12:30 14:00 中尾和子	ヨガ ベーシック 13:00 13:45 野崎雅代 web		SP 12:15		ZUMBA 12:30 13:00 西川和余			CO 12:45		SP 12:15	
エアロ1 13:00 13:30 早川大補 web			BB 13:00		オリジナル ひとり社交ダンス 3/8,22(有料) 14:00 14:45 松村明日香 参加券		RP 13:00	エアロ2 13:25 14:10 杉山多智子					CO 13:45	RP 13:45	
			SP 13:45	ステーションバー 14:30 14:50			BP 13:30						CO 13:45	RP 13:45	
美トレッチ 14:00 14:30	オリジナル エアロ中級 (有料) 14:00 14:50 早川大補 web		CO 14:15		ゆったり ちびボール 15:00 15:20 地下Aジム 定員7名 web		RP 14:30	リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 web					CO 14:15	SP 14:30	
ヨガ ベーシック 15:00 15:45 赤澤郁子			BP 15:15	ランシェイブ 15:15 16:00 松村明日香			SP 15:15	エアロ1 14:30 15:00 森本清美 web				BB 14:45		RP 15:15	
			RP 16:00				CO 15:30	リズムポティ 15:30 16:15 森本清美					CO 15:30	BP 16:00	RP 16:00
			CO 16:15				BP 16:30							SP 16:45	
			SP 16:45				SP 16:45						CO 17:00		SP 16:45
			BP 17:15				BB 17:30							RP 17:30	
			RP 17:30				BB 17:30							RP 17:30	
			CO 18:15										BP 18:00		SP 18:15
			RP 19:00	美ストレ 18:45 19:30 今堀加奈子	ステップ2 18:45 19:15 池野鷹 web		BP 18:45	ステップ2 18:45 19:30 富田大介				CO 19:00	RP 19:00		
			BP 19:15				SP 19:00						CO 19:00	RP 19:00	
													CO 19:00	RP 19:00	
			RP 19:45	ポティシェイブ 19:45 20:15 今堀加奈子 web	オリジナル エアロ中級 (有料) 19:40 20:30 池野鷹 web		CO 19:45	エアロ2 19:45 20:30 富田大介					CO 19:45	SP 19:45	
			BB 20:15				RP 19:45						CO 19:45	BP 20:00	RP 19:45
3/28限定 web	JUMP 19:50 20:10 AYANO web		SP 20:30	H.I.I.T 20:30 20:50 福原隆男			BP 20:45	RPM 20:45 21:15 JOY web					CO 20:00	SP 20:30	
	マーシャル 20:30 21:00 JOY		RP 21:15				SP 21:15						BB 21:00	RP 21:15	
			CO 21:30				BB 21:45							RP 22:00	
			RP 22:00				SP 22:00							RP 22:00	

定員

3階アリーナ 56名
ウェープリング 45名
ステップ 35名
ステーションバー 25名
RPM 15名

5階Aスタジオ 30名
JUMP 20名
バレエ 18名

5階Bスタジオ
HIIT 12名

バーチャル
バイクBOX 5名 (2.5階)
その他 5名 (5階)

