

2024年10~12月 スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00							
11:00	10:30 11:15 太極拳 45 西山 和宏	10:30 virtual	10:30 11:15 ベリーダンス 45 Thalju	10:30 virtual	10:30 11:15 リラックスヨガ 45 yayoi	10:30 11:15 LES MILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	10:30 11:30 ZUMBA 60 TERA
12:00	11:35 12:20 リラックスヨガ 45 奥富 美幸	11:35 12:20 リラックスヨガ 45 Ami	11:35 12:20 リラックスヨガ 45 megu	11:45 12:30 LES MILLS DANCE 45 Lenn	11:35 virtual	11:30 12:15 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	11:45 12:30 リラックスヨガ 45 Michiko
13:00	12:35 13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45 JUN	12:35 13:05 やさしいコア30 スタッフ	12:35 virtual	12:45 13:30 ピラティス 45 NAOKO	12:25 virtual	12:30 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	12:40 virtual
14:00						13:45 14:45 ジュニアスクール <キッズ・ジュニア> 空手	13:45 14:35 ジュニアスクール <キッズ> 千アダンス
15:00						15:00 15:45 ジュニアスクール <キッズ> 体育	14:45 15:45 ジュニアスクール <ジュニア> 千アダンス
16:00	15:30 16:20 ジュニアスクール <キッズ> 体育		15:30 16:20 ジュニアスクール <キッズ> 体育		15:30 16:20 ジュニアスクール <キッズ> 千アダンス	16:00 17:00 ジュニアスクール <ジュニア> 体育	
17:00	16:30 17:30 ジュニアスクール <ジュニア> 体育		16:30 17:30 ジュニアスクール <ジュニア> 体育		16:30 17:30 ジュニアスクール <ジュニア> 千アダンス		
18:00		18:30 virtual		18:30 virtual			
19:00	19:05 19:35 LES MILLS DANCE 乙部 いずみ	19:15 20:00 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	19:00 19:45 LES MILLS BODYATTACK 45 三橋 陸	19:30 20:00 LES MILLS BODYSTEP KOUTARO	19:30 20:20 協栄シェイプボクシング 50 塙 勇二		
20:00	19:45 20:30 LES MILLS BODYSTEP 45 乙部 いずみ		20:00 21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	20:15 21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO			
21:00							
21:30							

バーチャルレッスンは
開始時刻のみ表記しております
館内のQRコードを読み取り、
実施内容と終了予定時間を
ご確認ください。

奇数週開催