

2024年4~6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 virtual	10:30 virtual	10:30 11:15 ベリーダンス 45 Thalju	10:30 11:15 リラックスヨガ 45 Momo	10:30 11:15 リラックスヨガ 45 yayoi	10:30 11:15 LES MILLS BODYSTEP 45 KOUTARO	10:30 11:15 リラックスヨガ 45 Michiko
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	11:35 12:05 LES MILLS SH'BAM 30 乙部 いずみ	11:35 virtual	11:30 12:15 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	11:35 12:20 ZUMBA 45 TERA
13:00	12:35 13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45 JUN	12:35 13:15 やさしいコア30 スタッフ	12:35 virtual	12:40 13:25 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						ジュニアスクール (空手)	ジュニアスクール (チアダンス)
15:00						ジュニアスクール (チアダンス)	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:05 19:35 LES MILLS SH'BAM 乙部 いずみ	18:30 virtual	19:30	18:30 virtual	19:15 20:00 LES MILLS DANCE 45 Lenn		
20:00	19:45 20:30 LES MILLS BODYSTEP 45 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	virtual	19:30 20:00 LES MILLS BODYSTEP 45 KOUTARO			
21:00		20:15 virtual	20:15 21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 スタッフ	20:15 21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	20:15 21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Lenn		
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。

特定日開催
※事前開催日をお知らせいたします