

スタジオ&ジム タイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:30															9:30
10:00			9:45~ Slow-Flow ヨガ		9:45~ Slow-Flow ヨガ		10:00~ 初級 エアロ ビクス		9:50~ 初級 エアロ ビクス						10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30									11:10~ ハワイアン フラ						11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00			13:30~ ピラティス		13:30~ 元 気 り ゆ う り ゆ う 教室 (開催日のみ)				13:30~ 元 気 り ゆ う り ゆ う 教室 (開催日のみ)				14:00~ 利用 者 講 習 (指定日のみ)	14:00	
14:30															14:30
15:00			14:45~ バレトン												15:00
15:30															15:30
16:00			16:00~ クラシック バレエ 幼児												16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30			17:10~ クラシック バレエ Jr①												17:30
18:00															18:00
18:30			18:20~ クラシック バレエ Jr②												18:30
19:00							19:00~ キレイにな るヨガ		19:00~ エナジー ヨガ		19:00~ 初級 エアロ ビクス				19:00
19:30			19:30~ クラシック バレエ 一般		19:30~ ハワイアン フラ										19:30
20:00									20:00~ ルーシー ダットン						20:00
20:30											20:30~ ZUMBA				20:30
21:00			20:45~ ZUMBA				20:45~ ピラティス								21:00
21:30															21:30

休館日