

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	休館日														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~ (開催日のみ) 元 気り ゆ う り ゆ う 教室				13:30~ (開催日のみ) 元 気り ゆ う り ゆ う 教室				14:00~ (利用者の 指定日のみ) 講習	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											21:00														
21:30								20:45~ ピラティス						21:30														