

# 映像レッスン時間割 (4月～6月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:05～9:20 モーニングストレッチ15		9:05～9:20 モーニングストレッチ15		9:05～9:20 モーニングストレッチ15	9:05～9:35 ピラティス30
9:30						9:35～9:50 お腹シェイプ15	
10:00	10:20～11:30 【教室】 セルフケア・ヨガ 第2月曜	9:45～10:15 グループパワー30		9:45～10:15 グループファイト30			9:50～10:20 グループパワー30
10:30			10:00～10:45 11:00～11:45 【教室】 リメイクボディ レッスン		10:00～10:45 11:00～11:45 【教室】 リメイクボディ レッスン	10:30～11:30 【教室】 パワーヨガ	10:35～11:05 グループファイト30
11:00	10:45～11:30 【イベント】 親子で楽しむ からだあそび 第4日曜						11:20～11:50 GYM&RUN30
11:30							
12:00						12:10～12:40 グループファイト30	
12:30							
13:00						12:55～13:25 グループパワー30	
13:30							
14:00	14:00～15:00 【教室】 健美操 第3月曜	13:20～14:50 【教室】 太極拳	13:40～14:10 グループファイト30	13:40～14:10 ピラティス30	13:40～14:10 グループファイト30		
14:30			14:25～14:40 お腹シェイプ15	14:25～14:55 ベーシックエアロ30	14:20～14:50 はじめてエアロ15		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00					16:45～17:45 【教室】 フラダンススクール 5月開講予定		
17:30			17:30～18:30 【教室】 チアダンススクール 6月開講予定	16:45～17:45 18:00～19:00 【教室】 新極真 空手スクール			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	19:30～20:30 【教室】 パワーヨガ	19:40～20:10 グループファイト30	19:40～20:10 グループグループ30	19:40～20:10 グループファイト30	19:40～20:10 グループパワー30		
20:30		20:25～20:40 お腹シェイプ15	20:25～20:40 GYM&RUN15	20:25～20:40 お腹シェイプ15	20:25～20:40 GYM&RUN15		

■・・・新プログラム、変更  
■・・・スクール・教室(有料制)

## ～諸注意～

- ・レッスン開始の10分前よりスタジオ（大研修室）へご入場ください。
- ・レッスンの途中入場・退場は自由です。
- ・安全確保のため、レッスン時は他の利用者と適切な距離をお取りください。
- ・器具を使用するレッスンは利用状況により参加をお断りする場合がございます。
- ・使用した器具は指定の場所に戻してください。
- ・大会や行事などで休講となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・祝日は一般利用優先のため休講とさせていただきます。