

9月2日(火)～9月20日(土)プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00	ヨガ60 11:30～12:30 中野	シンプルエアロ& ストレッチ60 11:20～12:20 太田(佳)	ピラティス60 11:20～12:20 山田	シンプルエアロ& 筋コン60 11:40～12:40 【定員33名】 関口	姿勢改善 トレーニング45 11:20～12:05 黒澤	シンプルエアロ30 11:20～11:50 黒澤	ヨガ45 11:25～12:10 宙	12:00
13:00	ストレッチ30 12:45～13:15 西川	エンジョイエアロ& ペルビック45 12:30～13:15 【定員33名】 前畑	ストレッチ20 12:30～12:50 太田		ゆっくりエアロ30 12:15～12:45 【定員33名】 ARI	ストレッチ&筋コン25 11:55～12:20 黒澤		13:00
14:00	ゆっくりエアロ& 筋コン45 13:30～14:15 【定員33名】 黒澤	楽しいステップ30 13:25～13:55 【定員30名】 RUKA	ペルビック45 (骨盤) 13:00～13:45 関口	やさしいヨガ45 12:50～13:35 関口		リセット& オリジナルエアロ60 12:30～13:30 【定員33名】 前畑	ヒップホップ基礎30 12:20～12:50 【定員33名】 宙	14:00
15:00	シンプルエアロ& 筋コン45 14:30～15:15 【定員33名】 黒澤	ヨガミックス45 14:05～14:50 RUKA	バランス コンディショニング45 13:55～14:40 本村	BODYCOMBAT & テクニック45 13:50～14:35 【定員33名】 太田	BODYPUMP45 13:30～14:15 【定員30名】 ARI	BODYPUMP45 13:45～14:30 【定員30名】 スタッフ	バランス コンディショニング30 13:55～14:25 本村 【定員33名】	15:00
16:00	ボクシングピクス& コンディショニング60 15:30～16:30 【定員33名】 西脇	体幹トレーニング45 15:00～15:45 【定員33名】 西脇	ヨガ60 14:50～15:50 米村	ピラティス60 14:50～15:50 歩	エンジョイエアロ45 14:30～15:15 【定員33名】 IPPEI	BODYCOMBAT45 14:45～15:30 【定員33名】 黒澤	脂肪燃焼サーキット20 14:35～14:55 本村	16:00
17:00	体幹トレーニング45 16:40～17:25 【定員33名】 西脇	【定員22名】 コアリラックス 16:00～16:15 入江	脂防燃焼サーキット30 16:00～16:30 本村	リズムトレーニング & ヒップホップ60 16:00～17:00 歩	ズンバ45 15:30～16:15 【定員33名】 IPPEI	疲労回復 ヨガ45 15:45～16:30 福永	エンジョイステップ45 15:10～15:55 【定員30名】 ARI	17:00
18:00		バーベルエクササイズ30 16:30～17:00 西川			ストレッチ30 16:30～17:00 西川		BODYPUMP60 16:10～17:10 【定員30名】 ARI	18:00
19:00							レッスンご参加時の注意事項	19:00
20:00							皆様が安全で快適にご利用いただくために 以下の内容をご確認いただき、 ご了承の上ご参加ください。	20:00
21:00							◎レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ 記入をお願いいたします。 ◎レッスン参加は先着順です。 ◎レッスン前の順番待ちには行わないようお願い いたします。 ◎安全で効果的にご利用いただくために、 レッスン途中の入退場はご遠慮ください。 ◎定員の表記がないレッスンは40名です。 ◎レッスン開始前、終了後はマット、器具等の 除菌清掃にご協力ください。 ◎都合により教室内容、担当者の変更がある 場合がございます。 ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎マスクの着用は任意となります。	21:00
22:00								22:00

9月2日(火)～9月20日(土)
短縮営業 11:00～18:00

(東京2025世界陸上開催に伴い、アメリカ陸上連盟の貸切使用のため
上記期間中は利用時間を変更させていただきます)

お問合せ先 080-8000-2709

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。