

	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA	studio		GYM	AQUA
	A	B			A	B			A	B		
10:00												
10:15		ストレッチ 10:15 - 10:30										
10:30												
10:45	オリジナルエアロ 10:30 - 11:30 Haru				太極舞 10:30 - 11:15 竹野							
11:00		ハーモニックYOGA Challenge 11:00 - 11:45 阿部										
11:15												
11:30												
11:45												
12:00					ZUMBA 12:00 - 13:00 Akky							
12:15	ペルビック ストレッチ 12:00 - 13:00 Haru											
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	OXIGENO 13:30 - 14:15 渡辺	UBOUND 13:30 - 14:15 加藤			MEGADANZ 13:30 - 14:15 Mai							
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45	ZUMBA 15:00 - 15:45 Mai	Flow Yoga 14:45 - 15:30 渡辺										
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15		卓球 Free 16:00 - 18:00										
16:30												
16:45		スタジオ前 のご案内を ご確認ください										
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30 - 20:15 Rosanna	MEGADANZ 19:30 - 20:15 shinobu			OXIGENO 19:30 - 20:30							
19:45												
20:00												
20:15												
20:30	LES MILLS BODYJAM 20:30 - 21:30 shinobu	RADICAL POWER 20:30 - 21:15 竹野			LES MILLS BODYBALANCE 20:45 - 21:45 Reico							
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45	LES MILLS BODYBALANCE 21:45 - 22:30 Reico											
22:00												
22:15												
22:30												
22:45												
23:00												

スケジュール表記について

新規導入プログラム 新規導入/プログラム変更

時間変更 スタジオ 時間/スタジオ変更

イントラ イストラクター変更

初心者歓迎

ラディカルプログラム

レスミルズプログラム

●プログラム内容、時間等は変更になる場合がございます。

●状況によりインストラクターが変更になる場合がございます。

●代行案内は1階プログラム大看板表示、有休はご下駄下駄マークです。

avex dance master

時間変更

【実施日】  
12月10日  
12月24日

【実施日】  
12月10日  
12月24日

【実施日】  
12月3日  
12月17日  
渡辺

【実施日】  
12月10日  
12月24日  
CHIHIRO

初めての方必見！  
ヨガマット初回一回無料  
貸し出し中！通常 220円（有  
料）  
フロントにてお申し込みください！  
販売用もごさいます！

各SNSの登録はこちら！

LINE インスタ メールアドレス